

Guía de Productos de Apoyo para la Memoria

*Centro Estatal de Atención al
Daño Cerebral – CEADAC – IMSERSO*



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



Guía de Productos de Apoyo para la Memoria

*Álvaro Bilbao, Begoña Andrés,
Cristina Flórez, Raquel García,
Leticia Huerta, Elisa Pascual,
Emilio Ramos
Centro Estatal de Atención
al Daño Cerebral
CEADAC - IMSERSO*

Colección Manuales y guías

Serie Dependencia

N.º 32010

Catálogo General de Publicaciones Oficiales

<http://www.060.es>

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) no comparte necesariamente las opiniones y juicios expuestos y en ningún caso asume responsabilidades derivadas de la autoría de los trabajos que publica.

AUTORES:

Álvaro Bilbao, Begoña Andrés, Cristina Flórez, Raquel García, Leticia Huerta, Elisa Pascual, Emilio Ramos
Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral – CEADAC – IMSERSO

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

Instituto de Mayores y Servicios Sociales

DISEÑO DE LA COLECCIÓN:

Onoff Imagen y Comunicación

Primera edición, 2015

© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

EDITA:

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad

© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

Avda. de la Ilustración, s/n. c/v. a Ginzo de Limia, 58, 28029 Madrid

Tel.: 91 703 39 35 – Fax: 91 703 38 80

E-mail: publicaciones@imserso.es

<http://www.imserso.es>

NIPO EN PAPEL: 686-15-002-8

NIPO EN LÍNEA: 686-15-003-3

DL: M-12026-2015

Maquetación y realización: Composiciones Rali, S.A.

© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)



En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a todos los compañeros, terapeutas ocupacionales, neuropsicólogos y en especial a todos los usuarios del Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral por su colaboración, compromiso y esfuerzo que nos ha permitido desarrollar técnicas eficaces para rehabilitar las dificultades de memoria.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Capítulo 1. Introducción	9
Capítulo 2. Presentación de las fichas	15
Capítulo 3. Fichas de orientación	19
Calendario	23
Calendario con fotografías significativas del mes	24
Etiquetas de señalización	25
Etiquetas señalizadoras de acción	26
Tarjeta identificadora	27
Pulsera identificadora	28
Contacto Aa	29
Libro de memoria estático	30
Vídeo diario estático	31
Dispositivo Mimov	32
GPS navegador peatonal	33
Localizador GPS (App)	34
Zapatos con GPS	35
Reloj despertador con voz	36
Localizador familiar directo KERUVE	37
Localizador de mascotas	38
Capítulo 4. Fichas de memoria prospectiva	39
Horario adaptado de actividades en papel	42
Horario diario de actividades en el móvil	43
Cronograma de rutinas	44
Cronograma de rutinas con pictogramas	45

Secuenciación de una actividad	46
Listado de tareas	47
Lista de notas (App).....	48
Alarmas en el móvil.....	49
Google Calendar.....	50
Asistente personal (App).....	51
Lista de la compra (App).....	52
Lista de la compra con pictogramas (App)	53
Reloj avisador de cocina.....	54
Temporizador placa de cocina	55
Robot de cocina con voz.....	56
Pastillero semanal	57
Calendario mensual para medicación.....	58
Pastillero con alarma.....	59
Reloj alarma médica	60
Recordatorio de medicamentos (App)	61
Alarma píldora (App).....	62
Calendario periodo menstrual (App).....	63
Capítulo 5. Fichas de memoria episódica.....	65
Agenda.....	69
Diario personal	70
Libro de recuerdos	71
Libro de memoria dinámico	72
Libro de memoria dinámico para personas con problemas del lenguaje	73
Día a día (App Fundación Orange)	74
Tabla resumen de la semana	75
Libro de memoria dinámico en el móvil.....	76
Blog personal	77
Facebook	78
Autographer	79
Capítulo 6. Seguridad frente a los olvidos.....	81
Termostato de ducha.....	84
Grifo automático con sensor de presencia	85
Detector de inundación.....	86

Aviso fuga de gas.....	87
Avisador de humo	88
Luz automática con sensor de movimiento.....	89
Banda de seguridad para olla rápida	90
Batería de cocina con asas resistentes al calor.....	91
Dispositivo de seguridad en el hogar.....	92
Localizador de llaves	93
Llavero localizador de coche con GPS	94
Recuperador de claves (App)	95
Encontrar mi teléfono rápido (App)	96
Dispositivo de localización BIKN	97
Capítulo 7. Ejemplos de material ofrecido en la guía	99
Capítulo 8. Glosario.....	127

1

INTRODUCCIÓN

Para aquellos que no padecen problemas de memoria resulta muy difícil imaginar la experiencia de una persona que en su día a día olvida el nombre de las personas que conoce, que duda de lo que hizo hace unos instantes, que siente extrañas caras y lugares que sabe deberían serle familiares o que en un abrir y cerrar de ojos pierde aquella información que estaba intentando recordar. Si en algún momento de su vida alguien le ha saludado sin que usted llegara a saber quién era exactamente esa persona o alguna vez no ha sido capaz de anotar las últimas cifras de un número de teléfono que era importante que anotara podrá imaginar por un instante cómo se sienten las personas con problemas de memoria gran parte de su vida.

Esta guía nace del deseo de ayudar a todas estas personas a llevar una vida mejor. En el Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) llevamos más de una década ayudando a personas que sufren problemas de memoria asociados a una lesión cerebral. Gran parte de nuestros usuarios tienen dificultades para aprender y recordar información nueva en algún momento de su recuperación. Algunos de ellos ven cómo sus olvidos remiten a medida que avanza el proceso rehabilitador, muchos experimentan secuelas leves que les provocan olvidos cotidianos y dificultades para estudiar o aprender cosas nuevas y otros deben resignarse a vivir con una memoria tan limitada que no les permite realizar un recado, seguir una sencilla receta de cocina o salir a la calle solos, y mucho menos vivir solos o desempeñar su trabajo habitual.

PROBLEMAS DE MEMORIA Y DISCAPACIDAD

Los problemas de memoria son uno de los síntomas más prevalentes entre aquellas personas que han sufrido algún tipo de afección neurológica y psiquiátrica. Trastornos neurodegenerativos, como el Alzheimer o el Parkinson, las lesiones cerebrales de origen traumático, trastornos afectivos como el estrés o la depresión, afecciones cerebrovasculares como los ICTUS o la demencia vascular, trastornos convulsivos e incluso el propio envejecimiento normal del cerebro llevan asociadas alteraciones en los procesos normales de aprendizaje y memoria.

La principal razón de que los problemas de memoria aparezcan en casi cualquier condición que afecte al cerebro es que la memoria es una función muy compleja que depende de distintas redes y circuitos neurales, bien repartidos por todas las regiones del cerebro. Además la memoria no solo depende de que las distintas regiones asociadas a los distintos procesos de aprendizaje y recuerdo estén preservadas sino que su adecuado funcionamiento depende de otras variables, como la producción de neurotransmisores, la nutrición, el grado de cansancio, el estilo cognitivo de la persona o las propias hormonas sexuales. Así, sabemos que los hombres

tienen una mayor facilidad para recordar recorridos y las mujeres para recordar conversaciones, que las personas optimistas pueden recordar buenas noticias y olvidar malas noticias y las personas pesimistas lo harán al contrario, que si dormimos poco recordaremos peor el día siguiente y que si descansamos después de una clase seremos más capaces de recordar la materia.

La memoria no es solo una función relevante de cara a recordar cosas que hemos hecho o aprender nueva información. De una buena memoria depende la capacidad para gestionar nuestras citas, tomar buenas decisiones y solucionar problemas (recordando soluciones que en el pasado fueron de mayor o menor eficacia), e incluso la capacidad de plantearse nuevas metas (recordando antiguos logros que impulsan la motivación para embarcarnos en nuevas empresas).

UTILIDAD DE LOS PRODUCTOS DE APOYO PARA LA MEMORIA

Desde que tenemos conocimiento, las personas con problemas de memoria han buscado la compensación como estrategia para minimizar el impacto que estos déficits tienen en su vida. Muchos se vuelven más organizados para reducir la complejidad de encontrar cosas, o desarrollan rutinas estables para dejar el menor resquicio posible a la novedad. Asimismo es frecuente que adopten herramientas del mundo laboral como dietarios, clips, *post-it* y agendas para ayudarles a organizarse y encontrar la información que necesitan de una manera segura. De esta forma, los terapeutas ocupacionales y neuropsicólogos recomendaban estas estrategias y productos a aquellos pacientes que no habían alcanzado una buena recuperación y a los cuales estos productos les facilitarían su funcionamiento diario.

Pero los productos de apoyo para la memoria han ido ganando la atención de los equipos de rehabilitación en fases más tempranas del tratamiento. Durante los últimos años distintas investigaciones han puesto de relevancia la importancia de los productos de apoyo para la memoria no solo en la compensación de aquellos déficits resistentes al tratamiento sino en la propia rehabilitación de estas dificultades. Una de las investigaciones más reveladoras en este sentido utilizó un dispositivo de aviso, *Neuropage*, para recordar a un grupo de pacientes amnésicos la hora de tomar su medicación y otras tareas rutinarias. La investigadora Barbara Wilson, que pretendía ver la efectividad de este dispositivo para compensar los problemas de memoria prospectiva de estos pacientes quedó muy satisfecha cuando al finalizar el estudio los pacientes eran capaces de llevar a cabo todas esas tareas dependientes de la memoria con ayuda del avisador. Sin embargo, lo más interesante y posiblemente satisfactorio de esta investigación fue que una vez finalizado el estudio y retirados los dispositivos de aviso, los pacientes siguieron recordando aquellas tareas que debían hacer de manera rutinaria. Este sencillo producto no solo había compensado los problemas de memoria de estos pacientes, sino que les había permitido recuperar la capacidad para recordar por ellos mismos.

De esta manera la conceptualización de los productos de apoyo para la memoria como estrategias compensatorias ha evolucionado y en la actualidad muchos de estos productos, como las agendas, los libros de memoria, los avisadores o las cámaras de registro automático de recuerdos suponen en sí mismas herramientas de rehabilitación imprescindibles en el tratamiento de las amnesias.

OBJETIVOS DE ESTA GUÍA

El objetivo general de este manual es acercar a los profesionales que trabajan con personas con problemas de memoria y a las propias personas que padecen olvidos o dificultades de aprendizaje una completa guía de productos de apoyo que pueden ayudar a las personas con problemas de memoria, pero también ampliar su conceptualización acerca de la aplicabilidad de cuándo, cómo y para qué pueden utilizar estos productos.

Como ya hemos reseñado, los productos de apoyo que pueden ayudar a las personas con problemas de memoria no deberían conceptualizarse únicamente como medidas de compensación de los déficits sino también como herramientas terapéuticas presentes a lo largo de todo el proceso de rehabilitación. En este sentido, en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral tenemos una dilatada experiencia en el uso de todo tipo de estrategias y productos de apoyo en la rehabilitación de pacientes con amnesia y diversos grados de afectación de la memoria. En nuestra experiencia los beneficios de implementar estas ayudas adecuadamente en los distintos momentos del proceso de rehabilitación es inestimable ampliando en la mayoría de casos la propia capacidad de recuperación espontánea y suponiendo, en algunos de ellos, la diferencia entre un buen y un mal pronóstico. Queremos desterrar la idea de que las ayudas para la memoria son muletas que pueden hacer vaga la memoria, puesto que las evidencias científicas apoyan con firmeza que su aplicación aumenta el grado de recuperación.

Con esta información en mente deseamos que esta guía ayude a los usuarios y profesionales a pensar en cómo cada uno de estos productos puede contribuir a la autonomía, seguridad, confianza y bienestar de la persona y puedan implementarlos en el punto del proceso de recuperación de la memoria que se considere oportuno.

2

PRESENTACIÓN DE LAS FICHAS

Nombre del producto de apoyo

Imagen

Categoría	AVD
<p>Clasificación del producto de apoyo considerando las características y necesidades específicas del individuo. En la guía se establece la siguiente clasificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientación - Memoria prospectiva - Memoria episódica - Seguridad frente a los olvidos 	<p>Las AVDs (Actividades de La Vida Diaria) son aquellas tareas cotidianas que tienen un valor y significado concreto para la persona y, además, un propósito.</p> <p>Pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Básicas: orientadas hacia el cuidado del propio cuerpo. - Instrumentales: orientadas hacia el manejo en el hogar y entorno comunitario. <p>En función de la AVD a entrenar/trabajar se asignará el producto de apoyo más idóneo.</p>
Descripción:	Explicación detallada del producto o aplicación.
Indicado para:	Perfil que puede verse beneficiado del producto de apoyo detallado.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ventajas. × Inconvenientes.

3

FICHAS DE ORIENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

La **orientación** hace referencia al conocimiento actual acerca del «cuándo estoy», «dónde estoy» y «con quién estoy». Si una persona es capaz de responder a estas tres preguntas decimos que está orientada en tiempo, espacio y persona. La orientación es una de las funciones cognitivas más primarias. Gracias a la orientación podemos dar por sentada una gran cantidad de información que es relevante para nuestra propia seguridad, como por ejemplo, dónde hay una vía de escape, dónde podría conseguir comida en caso de necesitarla, dónde podría acudir si necesitara ayuda, qué puedo esperar de esta persona o qué va a ocurrir dentro de un rato. Cuando una persona está orientada puede ocuparse de otros asuntos más complejos como la interacción social o la consecución de metas a corto y largo plazo.

Cuando usted ha viajado a otra ciudad y finalmente ha llegado a su hotel, habrá experimentado el deseo irrefrenable de explorar el entorno, asomarse por la ventana, dar una vuelta a la manzana o localizar la farmacia o el restaurante más cercano. De una manera similar, cuando la persona está desorientada aparece un reflejo primario de orientación en el que la persona dedica gran parte de sus recursos atencionales a explorar el entorno. En este sentido la persona con problemas de orientación mirará a su alrededor en busca de señales que le permitan conocer dónde y con quién está y qué puede esperar del encuentro. Es prioritario ayudar a la persona a orientarse lo antes posible porque de lo contrario, el propio reflejo estará presente en cada sesión de rehabilitación o de trabajo con la persona reduciendo de una manera significativa los recursos atencionales que puede destinar a la tarea de rehabilitación que el terapeuta le está demostrando. En este sentido, la desorientación interfiere de una manera muy significativa en los procesos de rehabilitación y supone una barrera tanto en la recuperación como en su autonomía. Este efecto interferencia combinado con el malestar y la sensación de sentirse perdida que experimente la persona, hace que en cualquier proceso de rehabilitación el *conseguir que la persona se oriente en las tres esferas debe ser el primer objetivo a abordar*.

En nuestra tradición de abordar problemas de orientación hemos desarrollado una amplia gama de herramientas que, en muchos casos, nos han permitido acelerar el proceso de recuperación de la orientación. Desde nuestra experiencia, valoramos que muchos tratamientos para mejorar la orientación fallan porque se centran en que la persona aprenda aspectos que están constantemente en cambio como el día de la semana o el día del mes. Sin embargo, cuando la rehabilitación de la orientación se centra, en un primer lugar, en aspectos estáticos del entorno, como el año o la estación, el nombre de las personas con contacto más estrecho o los lugares donde

el usuario está diariamente, la recuperación es más rápida. Todos los productos de apoyo que presentamos en este apartado tienen como objetivo facilitar claves e información relevante y de fácil acceso para que sea trabajada por parte de terapeutas, cuidadores y familiares de manera reiterativa hasta alcanzar el objetivo de que el usuario conozca estos datos relevantes acerca de cuándo, dónde y con quién está.

Calendario



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:

Sistema en papel en el que aparecen los días del mes con un espacio suficiente para poder escribir mensajes en cada uno de ellos. Cada mes está diseñado en una hoja.

Indicado para:

Personas con dificultades para orientarse temporalmente y para recordar acontecimientos importantes durante el año.

Consideraciones:

- ✓ Facilita la orientación temporal si la persona lo usa con frecuencia y está en un lugar visible.
- ✓ Existen diferentes formatos: de pared o de mesa.
- × Requiere un entrenamiento para que la persona anote en el día adecuado lo que tiene que hacer y para que lo mire diariamente.
- × Tiene que estar en un lugar visible y fácil de usar.

Calendario con fotografías significativas del mes



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:

Sistema en papel en el que aparecen los días del mes con un espacio suficiente para poder escribir mensajes en cada uno de ellos. Cada mes ocupará una hoja y en cada una de ellas se colocará una fotografía de algún acontecimiento significativo para esa persona que ocurrirá en ese mes (cumpleaños, bodas, aniversarios, viajes, citas médicas,...).

Indicado para:

Personas con dificultades para orientarse temporalmente y para recordar acontecimientos importantes durante el año.

Consideraciones:

- ✓ Adaptable a las necesidades de cada persona.
- ✓ Facilita la orientación temporal si la persona lo usa con frecuencia y está en un lugar visible.
- ✓ Significativo y motivador para la persona.
- ✓ Existen diferentes formatos: de pared o de mesa.
- ✓ Hay programas de ordenador que te ayudan a crear el calendario.
- × Requiere un conocimiento básico de informática para diseñar el calendario.
- × Requiere un entrenamiento para que la persona anote en el día adecuado lo que tiene que hacer y para que lo mire diariamente.
- × Tiene que estar en un lugar visible y fácil de usar.

Etiquetas de señalización

BAÑO



ARMARIO



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:

Sistema para señalar mediante carteles con palabras y pictogramas diferente información que ayude a la persona a orientarse. Pueden usarse para indicar el nombre de los lugares de la casa (habitación, baño, cocina, salón,...) o para facilitarle el que conozca qué hay dentro de un armario sin necesidad de abrirlo (ropa interior, cubiertos,...).

Indicado para:

Personas con dificultades de orientación espacial en entornos conocidos como su domicilio.

Consideraciones:

- ✓ Adaptable a las necesidades de cada persona.
- ✓ Facilita la orientación espacial por espacios conocidos y reduce los estados de confusión.
- ✓ La palabra y la imagen facilitan que la persona entienda mejor el cartel.
- × Requiere un conocimiento básico de informática para diseñar las etiquetas.
- × Tienen que estar en un lugar visible.

Etiquetas señaladoras de acción	
Categoría	Tipo AVD
Orientación	Básica Instrumental Otras
Descripción:	Sistema que utiliza carteles con palabras y pictogramas para recordar a la persona que realice alguna acción concreta. Tienen que colocarse en el lugar visible donde se vaya a hacer la acción.
Indicado para:	Personas con déficits de memoria leve y moderada que siguen teniendo una vida bastante autónoma pero que suelen presentar olvidos en el interior de la casa que pueden ser peligrosos.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posibilidad de adaptar a otras situaciones a recordar como «apagar el fuego», «tomar la medicación», «apagar la luz». ✓ Adaptable a las necesidades de cada persona. ✓ Pueden usarse pictogramas encontrados en la web o fotografía de la propia casa. × Requiere un conocimiento básico de informática para diseñar las etiquetas. × Tienen que estar en un lugar visible. × Al ser una ayuda externa pasiva, la persona puede acostumbrarse a verla y no reaccionar ante ella.



CERRAR LA PUERTA DE CASA

Tarjeta identificadora



Juan Gómez Alonso
Calle Acacias 16 8ºD
Madrid
655874123

Medicación: Depakine 500mg
0/1/1

Tengo problemas de memoria. Si me pierdo o me encuentro desorientado por favor contacte con:

Persona de contacto: Juan Antonio Gómez (Padre) 685451223
María Asunción Alonso (Madre) 654123598

Categoría

Tipo AVD

Orientación

Instrumental
Otras

Descripción:

Sistema de identificación consistente en una hoja plastificada en la que aparecen datos personales de la persona con problemas de memoria. Pueden ayudar al propio paciente a orientarse, pero también a que otras personas le ayuden en caso de desorientación.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria severo que estén en riesgo de desorientarse fuera de su domicilio.

Consideraciones:

- ✓ Ayuda a orientarse a la persona.
- ✓ Permite identificar a la persona y conocer sus dificultades.
- ✓ Tamaño reducido que permite llevarlo en la cartera o bolsillos.
- ✓ Adaptable a cualquier información que pueda ser relevante para la persona; personas de contacto, medicación, hospital de referencia, dificultades médicas, etc.
- ✓ Muy práctico para lugares donde la persona dependiente se puede perder (visitas a lugares públicos o concurridos).
- ✓ Ofrece tranquilidad a la familia.
- × La persona desorientada puede no recordar que debe busarlo en su bolsillo.

Pulsera identificadora	
Categoría	Tipo AVD
Orientación	Instrumental Otras
Descripción:	Pulsera que tiene, grabado con láser, un código QR en el que se incluyen datos personales y sanitarios en caso de emergencia.
Indicado para:	Personas independientes en el exterior que pueden desorientarse.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El código está esmaltado y grabado en láser para mayor durabilidad. ✓ Icono internacional de emergencias para indicar su uso. ✓ Es de silicona antialérgica. ✓ No es necesario quitársela en ningún momento. × Requiere de una persona que disponga de un dispositivo para escanear el código QR.



Contacto Aa



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:

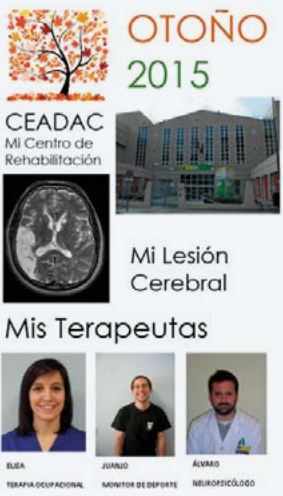
Sistema de identificación de la persona a la que hay que avisar en caso de emergencia. Las siglas Aa significan «Avisar a». El Contacto Aa se ideó por la Cruz Roja para contactar a familiares de personas accidentadas pero su uso se ha extendido y actualmente puede ayudar a cualquier persona que se encuentre en una situación de emergencia. En muchos dispositivos, el contacto Aa aparece en la pantalla inicial, por lo que no hace falta siquiera desbloquear el teléfono.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria moderado o severo con tendencia a la desorientación

Consideraciones:

- ✓ Se programa de una manera sencilla. Solo hace falta añadir Aa al contacto que queremos designar como persona de contacto.
- ✓ Permite que un extraño conozca de manera rápida la persona de contacto del usuario.
- ✓ No requiere de conocimiento de que tiene ese contacto asignado por parte del usuario.
- ✓ Facilidad de uso.
- × El terminal debe tener batería.

<h1>Libro de memoria estático</h1>			
Categoría	Tipo AVD		
Orientación	Básica Instrumental Otras		
Descripción:	Sistema de acceso a información relevante para la vida cotidiana de la persona con problemas de memoria. En él se suele almacenar datos como el nombre del centro al que acude, los terapeutas y personas que tienen contacto frecuente con él. Es una ficha que no varía diariamente sino que siempre mantiene la misma información.		
Indicado para:	Personas con amnesia episódica entre muy severa y severa y que no son capaces de almacenar nueva información de un día para otro. Se utiliza para facilitar la orientación en el entorno, bien como objetivo de rehabilitación o como pauta de manejo.		
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estándar de buena práctica en la rehabilitación de personas con amnesia muy severa. ✓ Personalizable en cada caso. ✓ Adaptable a cada persona en función de sus déficits. ✓ Facilita la orientación si la persona está en un entorno estable y se usa con frecuencia. × Requiere un trabajo individualizado previo de diseño del libro. × Conviene introducir fotos e imágenes de cada dato que queremos que el usuario recuerde (fotos de terapeutas, imágenes del centro, símbolos para orientar en la fecha, etc.). 		

Vídeo diario estático



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:


Grabación audiovisual en el que la persona con problemas de memoria describe aquella información estable acerca de su día a día (dónde vive, qué le ha ocurrido, a qué centro va a hacer rehabilitación, qué actividades realiza, quiénes son sus terapeutas, a qué hora come, etc.).

Indicado para:

Personas con déficit de memoria severo y desorientación que tiene dificultades para recordar sus rutinas.

Consideraciones:

- ✓ Muy efectivo para favorecer la orientación de personas con déficit de memoria persistentes.
- ✓ Acelera la recuperación de la orientación en personas en fase de rehabilitación.
- ✓ Se puede visionar en distintos lugares (casa, centro de rehabilitación) y dispositivos (vídeo, ordenador, Smartphone, Tablet).
- ✓ Facilidad de uso.
- ✓ El paciente suele mostrar interés en conocer de su propia voz los datos relevantes de su vida.
- × El guion tiene que estar bien diseñado.
- × Puede costar varias repeticiones que el usuario recuerde las frases que debe decir en cada toma.
- × Desaconsejado para personas con deficiencias visuales o auditivas severas.

<h1 style="text-align: center;">Dispositivo Mimov</h1>		
Categoría	Tipo AVD	
Orientación	Instrumental	
Descripción:	Solución de teleasistencia familiar formada por un teléfono libre muy sencillo de usar. Consta de cinco botones y funciona con cualquier tarjeta SIM. Además tiene un sistema de geolocalización y aplicación móvil para familiares y cuidadores.	
Indicado para:	Personas con déficits de orientación de moderados a severos que puedan salir solos a la calle.	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Permite la rápida localización de la persona con problemas de memoria y orientación por parte de sus cuidadores principales. ✓ Alertas proactivas de zonas de seguridad, inactividad, velocidad y batería baja que envían notificaciones a familiares y cuidadores. ✓ Uso muy sencillo, debido a que posee únicamente cuatro botones. ✓ Pequeño y ligero. ✓ Se puede colgar. ✓ Cargador base sencillo. ✓ Permite fijar hasta diez zonas de seguridad cerca del domicilio. Si la persona sale de esta zona, se notifica al cuidador principal. ✓ Las notificaciones y modificaciones por parte del cuidador principal se pueden realizar a través del ordenador o del teléfono móvil. <p>× Debido a su sencillez, posee muy pocas funciones.</p>	

GPS navegador peatonal



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Instrumental

Descripción:



Dispositivo que permite localizar la posición de una persona a través de un satélite, determinando el recorrido y la distancia para llegar a un determinado punto.

Indicado para:

Personas con dificultades en la orientación espacial.

Consideraciones:

- ✓ Planificar desplazamientos fuera del hogar.
- ✓ Tamaño reducido que permite llevarlo en el bolsillo.
- ✓ Permite seleccionar el itinerario y los medios de transporte más adecuados para alcanzar un determinado objetivo.
- ✓ Modelos con avisos en forma de vibración, cuando es necesario realizar algún giro.
- ✓ Indica dónde está el usuario y marca los puntos de interés del trayecto.
- ✓ Programa rutas para realizar andando o en transporte público.
- ✓ La información se proporciona por visualización y/o voz sintética, pudiendo desactivar esta última.
- × Es necesario revisar el estado de la batería con frecuencia.
- × Necesita actualización de aplicaciones.
- × No resistente a golpes y caídas.

<h1 style="text-align: center; color: white;">Localizador GPS (App)</h1> <td data-bbox="609 113 1258 639" rowspan="2">  </td>		
Categoría	Tipo AVD	
Orientación	Instrumental	<p data-bbox="145 649 303 683">Descripción:</p> <p data-bbox="381 649 1249 836">Aplicación para smartphone que permite a los familiares localizar a las personas con déficit de memoria. Es útil tanto para aportar tranquilidad cuando la persona va a hacer un recorrido por la calle o cuando se tiene que ausentar el familiar del domicilio. Existen diferentes aplicaciones, como Visualme, Encuéntrame o Localízalo.</p> <p data-bbox="145 929 330 964">Indicado para:</p> <p data-bbox="381 929 1122 964">Personas con déficit de memoria o dificultades de orientación.</p> <p data-bbox="145 1056 358 1091">Consideraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="381 1056 559 1091">✓ Bajo coste. <li data-bbox="381 1112 1085 1147">× Necesita conexión gps y wifi o datos a través del móvil. <li data-bbox="381 1151 1249 1222">× Se necesitan dos móviles, el del usuario y el del familiar, o un móvil y un ordenador.

Zapatos con GPS



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Instrumental

Descripción:

Zapatos con tecnología GPS que pueden ser programados para realizar una ruta específica. Ambos zapatos se comunican entre ellos, de tal manera, que uno muestra la dirección y el otro indica la cercanía a nuestro destino.

Indicado para:

Personas independientes en exteriores que pueden desorientarse.

Consideraciones:

- ✓ El recorrido se introduce a través de un USB o por Bluetooth.
- ✓ Emite vibración si elegimos un camino equivocado.
- ✓ Dispone de luces LED para indicar la dirección adecuada.
- ✓ La antena situada a nivel de talón, se comunica con la aplicación Google Maps para ofrecer una navegación perfecta con los mapas de Google.
- ✓ Recogen además información sobre kilómetros recorridos, calorías quemadas y tiempo de trayecto.
- ✓ Compatibles con tres sistemas operativos (Android, iOS y Windows-Phone).
- × Para recargar la batería es necesario conectar el zapato a un ordenador.
- × Complicación en el acceso a lugares en los que deben apagarse las redes inalámbricas.

Reloj despertador con voz



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Instrumental

Descripción:

Reloj despertador digital de sobremesa. Su pantalla grande y luminosa ofrece de una manera clara y sencilla la hora actual, la hora de alarma programada, calendario y temperatura. Tiene función alarma y *snooze*. Se ilumina al dar una palmada cerca.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve o moderado, que tienden a sufrir desorientación en tiempo.

Consideraciones:

- ✓ Facilidad de uso.
- ✓ Escaso coste.
- ✓ Regulación del sonido y voz clara.
- ✓ Lectura fácil: números grandes.
- × Es necesario revisar el estado de la batería (pilas).
- × Precisa ser tocado para activar función de voz.

Localizador familiar directo KERUVE



Categoría

Tipo AVD

Orientación

Instrumental

Descripción:

Localizador que consta de un reloj GPS y un receptor portable (para familiar/cuidador) que permite a la persona que lo lleva pasear sin miedo a perderse.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve o moderado que tienden a la desorientación en el entorno comunitario.

Consideraciones:

- ✓ Sencillo manejo: se pulsa el botón del receptor e inmediatamente (menos de 30 segundos) se ve en la pantalla un mapa con la posición exacta del portador que lleva el reloj GPS.
- ✓ Receptor táctil con una interfaz fácil e intuitiva.
- ✓ El reloj dispone de un cierre de seguridad que se abre con una llave especial. Además resiste al agua y a los golpes.
- ✓ En uso normal la autonomía del reloj es de 3,5 días y la del receptor de 2 días.
- ✓ Dispone de un sistema de alarma que avisa si:
 - El reloj se encuentre fuera de la zona de seguridad configurada.
 - Se agota la batería.
- × El elevado coste del producto.
- × La pérdida de cualquiera de los elementos supone la invalidez del otro componente.

Localizador de mascotas	
Categoría	Tipo AVD
Orientación	Instrumental
Descripción:	Dispositivo que se coloca en el collar de la mascota. Da información de la posición real del animal en cualquier momento. Tecnología 3G o GPS y en su ausencia 2G. Tarjeta SIM.
Indicado para:	Personas con déficit de memoria leve o moderado amantes de los animales de compañía.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Geolocalización en web, soporte técnico. ✓ Atención telefónica personalizada. ✓ Sistema de aviso en caso de que el sistema dejase de funcionar. ✓ Económico. ✓ Moderno y funcional diseño para la comodidad de la mascota. ✓ Aplicación en el móvil. × Consultar cobertura del servicio según país.



4

FICHAS DE MEMORIA PROSPECTIVA

INTRODUCCIÓN

La **memoria prospectiva** hace referencia a los procesos que nos permiten recordar lo que tenemos que hacer en un futuro cercano o lejano. Algunos ejemplos serían el recuerdo de nuestra próxima cita médica, la toma diaria de nuestra medicación, apagar el fuego una vez finalizado el tiempo de cocción, comprar un regalo para el próximo cumpleaños de nuestro esposo o esposa o recordar mandar un correo electrónico al llegar al trabajo.

¿Se ha levantado 5 minutos antes de que sonara el despertador un día que tenía que tomar un avión temprano o acudir a una cita muy importante? En estos casos su memoria prospectiva, ayudada por un complejo sistema de alarma cerebral, le ha puesto en alerta para que pueda usted llegar a estos eventos que tiene tan importantes. ¿Alguna vez se ha encontrado con un amigo y se ha acordado súbitamente de que tenía que devolverle un dinero que este le prestó? En este caso, otro tipo de memoria prospectiva se pone en marcha. Es la memoria que nos avisa de que debemos hacer algo cuando ocurra otro acontecimiento (en el caso expuesto, devolver el dinero cuando nos encontremos con el amigo que nos lo prestó). Estos dos tipos de memoria prospectiva expuestos (la basada en el tiempo y la basada en los sucesos) funcionan como una alarma que nos avisa de que es el momento de llevar a cabo un trámite, una acción, y nos informa sobre qué es lo que debemos hacer. Acordarse a las seis de la tarde de que había quedado con una amiga a las cinco implica que su alarma no sonó en el momento adecuado. Ir al supermercado y no ser capaz de recordar aquel producto tan especial que queríamos comprar, implica que la alarma sonó, pero que no nos dio toda la información que precisábamos. La incómoda experiencia de encontrarse en la cocina con la sensación de estar allí porque tenía que hacer algo y no conseguir recordar el qué, u olvidar lo que estábamos a punto de decir, también son fallos de memoria prospectiva.

Todos estamos expuestos a este tipo de fallos porque la vida y los trabajos modernos son muy demandantes a nivel cognitivo. La saturación de los procesos atencionales y de recuperación de información provoca que las personas estresadas o con muchas responsabilidades sean más proclives a este tipo de fallos. Por otra parte, las personas mayores suelen tener más problemas de memoria prospectiva basada en el tiempo que las jóvenes y, por ello, son más proclives a olvidar la toma de su medicación o las citas médicas. Finalmente en los casos de personas con problemas neurológicos, la propia desorientación, dificultades de codificación de la información o de recuperación suele comprometer de una manera muy significativa los procesos de codificación y recuperación de recuerdos prospectivos. Afortunadamente, y como veremos más adelante, algunos trucos y ayudas pueden ser muy efectivos para prevenir o paliar este tipo de problemas.

Horario adaptado de actividades en papel

FEBRERO	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
9:00 a 9:30					
9:30 a 10:00		FISIOTERAPIA (6)	CIRCUITO (8)	CIRCUITO (8)	
10:00 a 10:30			EQUILIBRIO (8)	COORDINACIÓN (1)	
10:30 a 11:00	COORDINACIÓN (1)	TERAPIA OCUPACIONAL (2)	ENFERMERÍA (1)	DESPLAZAMIENTO (-1)	
11:00 a 11:30	FISIOTERAPIA (6)	MEMORIA DE TEXTOS (2)	FISIOTERAPIA (6)	JARDINERÍA (6)	MEMORIA VISUAL (6)
11:30 a 12:00		MEMORIA DE TEXTOS (6)	COORDINACIÓN (-1)	JARDINERÍA (6)	MEMORIA VISUAL (6)
12:00 a 12:30	TERAPIA OCUPACIONAL (2)		TERAPIA OCUPACIONAL (2)	TERAPIA OCUPACIONAL (2)	
12:30 a 13:00		COORDINACIÓN (-1)		PSICÓLOGO (1)	DESPLAZAMIENTO (-1)
13:00 a 13:30		DESPLAZAMIENTO (-1)	TALLER ORIENTACIÓN (-1)		
13:30 a 14:00	TERAPIA OCUPACIONAL (2)		TERAPIA OCUPACIONAL (2)	TERAPIA OCUPACIONAL (2)	TERAPIA OCUPACIONAL (2)
14:00 a 14:30	COMER (6)	COMER (6)	COMER (6)	COMER (6)	COMER (6)
14:30 a 15:00	COMER (6)	COMER (6)	COMER (6)	COMER (6)	COMER (6)
15:00 a 15:30					
15:30 a 16:00		LOGOPEDIA (2)		LOGOPEDIA (2)	
16:00 a 16:30	LOGOPEDIA (2)		ATENCIÓN Y MEMORIA DE TRABAJO II (6)		
16:30 a 17:00	LOGOPEDIA (2)		ATENCIÓN Y MEMORIA DE TRABAJO II (6)		

PLANTA 1 PLANTA 2 PLANTA 3 PLANTA 4 PLANTA 5

Descripción:

Sistema en papel que permite al usuario conocer qué actividades debe realizar en un periodo de tiempo determinado, bien sea en un centro de rehabilitación o en su vida cotidiana. Horario adaptado a las necesidades del usuario, para lograr independencia en el entorno habitual.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que necesiten de una ayuda externa para recordar un programa de actividades.

Consideraciones:

- ✓ Adaptable a cada persona en función de sus necesidades (uso diferentes colores, tamaño de letra,...).
- ✓ Graduable. Se pueden realizar modificaciones según las necesidades y evolución del usuario. (Color de planta, fotos de los usuarios,... informaciones que pueden ir retirándose según la evolución del usuario).
- × Mínima capacidad visual para poder reconocer la información.
- × El usuario debe recordar que tiene ese horario, para poder darle uso.
- × Conocimientos mínimos de informática para diseñarlo.

Horario diario de actividades en el móvil



Categoría	Tipo AVD
Memoria episódica	Básica Instrumental Otras

Descripción: Utilización del móvil como sistema de alarma para indicar a la persona qué actividades tiene durante el día. En función del móvil se pondrán los avisos en la herramienta «alarma» o en la herramienta «calendario».

Indicado para: Personas con amnesia episódica de leve a severa que necesitan una ayuda externa activa para saber qué actividades tienen durante el día.

Consideraciones:

- ✓ Adaptable a cada persona en función de sus necesidades (colores, tamaño de la letra y sonidos).
- ✓ Se pueden añadir datos que faciliten el recuerdo (nombre de la terapia o terapeuta, planta a la que tiene que ir,...).
- ✓ También puede usarse no solo para terapias en un centro sino para recordarle qué actividades de la vida diaria debe hacer (despertarse, ducharse, desayunar, ir a la compra, recoger a los niños, hacer la cena,...).
- ✓ Al sonar aumenta el nivel de alerta de la persona. Beneficioso para personas con apatía.
- ✓ Los avisos se pueden programar para repetir semanalmente.
- × Requiere un dispositivo móvil con la opción «alarma» o «calendario».
- × Requiere entrenamiento para saber poner y quitar las alarmas.
- × Generalmente otra persona tiene que encargarse de poner las alarmas o supervisar que las puestas son las correctas.

Cronograma de rutinas	
Categoría	Tipo AVD
Memoria prospectiva	Instrumental
Descripción:	Sistema en papel que ayuda a la persona a saber con anticipación las actividades que tiene que hacer durante el día.
Indicado para:	Personas con déficit de memoria de leve a severo y/o dificultades de iniciativa que puedan beneficiarse de una organización externa para recordar o iniciar las actividades que tienen que hacer durante el día.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptable a las rutinas que se quieran crear de cada persona. ✓ Adaptable a diferentes formatos en función de las necesidades de la persona. ✓ Ayuda a crear rutinas de las actividades de la vida diaria. ✓ Aumenta la iniciativa y el recuerdo espontáneo de rutinas. ✓ Significativo y motivador para la persona. × Requiere un conocimiento básico de informática para diseñarlo. × Dificulta que la persona se salga de la rutina. × Requiere un entrenamiento para que la persona lo mire diariamente y tache las actividades que vaya realizando. × Tiene que estar en un lugar visible y fácil de usar.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
9:00 - 9:30 H	LEVANTARSE - HACER Y TOMAR DESAYUNO - FUMAR UN CIGARRILLO			
9:30 - 10:00 H	HIGIENE PERSONAL Y VESTIRSE			
10:00 - 10:30 H	ORDENAR HABITACIÓN (hacer cama, doblar y guardar ropa, limpiar polvo...)			
10:30 - 11:00 H	TAREAS DOMÉSTICAS (pasar aspirador, barrer, limpiar alfombra, tender y doblar ropa...)			
11:00 - 12:30 H	ARREGLO - PREPARACIÓN BOLSO - TRAYECTO CEADAC			
12:30 - 18:30 H (Aprox)	CEADAC (Horario adaptado)			
18:30 (Aprox) - 20:00 H	TRAYECTO A CASA			
20:00 - 20:30 H	DESCANSO, VER TELEVISIÓN		COMPRA PARA CENA	
20:30 - 21:00 H	AYUDAR A PREPARAR CENA Y PONER LA MESA DE TODOS		HACER CENA	
21:00 - 21:30 H	CENA			
21:30 (Aprox) - 22:00 H	QUITAR MESA Y AYUDAR A RECOCGER COCINA			
22:00 - Hora de dormir	DORMIR Ver TV, leer, mirar, tablet...			

Cronograma de rutinas con pictogramas

		HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
LEVANTARME		09:00							
IR AL BAÑO HACER PIS Y DUCHARME		09:15							
VESTIRME		09:30							
HACER MI DESAYUNO		09:45							
RECOGER COSAS DEL DESAYUNO		10:15							
LAVARME LOS DIENTES		10:20							
MAQUILLARME Y PEINARME		10:30							
ELEGIR ROPA DE MIS HIJOS		10:50							
VESTIR A ELENA CON AYUDA		11:00							
PEINAR A ELENA		11:15							
SALIR A LA CALLE Y COMPRAR PAN Y PERIÓDICO		11:30							
PONER LA MESA		13:30							

Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Básicas
Instrumental
Otras

Descripción:































Sistema en papel que ayuda a la persona a saber con anticipación las actividades que tiene que hacer durante el día.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria de leve a severo y con bajo nivel cognitivo o déficit de lenguaje que puedan beneficiarse de claves visuales para saber qué tienen que hacer durante el día.

Consideraciones:

- ✓ Adaptable a las rutinas que se quieran crear de cada persona.
- ✓ Adaptable a diferentes formatos en función de las necesidades de la persona: palabras, imágenes, con o sin horas,...
- ✓ Ayuda a crear rutinas de las actividades de la vida diaria.
- ✓ Significativo y motivador para la persona.
- × Requiere un conocimiento básico de informática para diseñarlo.
- × Requiere un entrenamiento para que la persona lo mire diariamente y tache las actividades que vaya realizando.
- × Tiene que estar en un lugar visible y fácil de usar.

Secuenciación de una actividad		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;"> 1º COGER MAQUINILLA Y LOCION </td> <td style="width: 20%;"> 2º ENCHUFAR MAQUINILLA </td> <td style="width: 20%;"> 3º MAQUINILLA EN MANO IZQUIERDA </td> <td style="width: 20%;"> 4º PARTE IZQUIERDA DE LA CARA </td> <td style="width: 20%;"> 5º PARTE DERECHA DE LA CARA </td> </tr> <tr> <td> 6º DESCONECTAR LA MAQUINILLA </td> <td> 7º ABRIR LA TAPA PARA LIMPIAR LA MAQUINILLA </td> <td> 8º ECHARME LOCION </td> <td> 9º LIMPIAR EL LAVABO </td> <td> 10º RECOGER MAQUINILLA Y LOCION </td> </tr> </table>					1º COGER MAQUINILLA Y LOCION 	2º ENCHUFAR MAQUINILLA 	3º MAQUINILLA EN MANO IZQUIERDA 	4º PARTE IZQUIERDA DE LA CARA 	5º PARTE DERECHA DE LA CARA 	6º DESCONECTAR LA MAQUINILLA 	7º ABRIR LA TAPA PARA LIMPIAR LA MAQUINILLA 	8º ECHARME LOCION 	9º LIMPIAR EL LAVABO 	10º RECOGER MAQUINILLA Y LOCION 
1º COGER MAQUINILLA Y LOCION 	2º ENCHUFAR MAQUINILLA 	3º MAQUINILLA EN MANO IZQUIERDA 	4º PARTE IZQUIERDA DE LA CARA 	5º PARTE DERECHA DE LA CARA 												
6º DESCONECTAR LA MAQUINILLA 	7º ABRIR LA TAPA PARA LIMPIAR LA MAQUINILLA 	8º ECHARME LOCION 	9º LIMPIAR EL LAVABO 	10º RECOGER MAQUINILLA Y LOCION 												
Categoría	Tipo AVD															
Memoria prospectiva	Básica Instrumental															
Descripción:	Sistema en papel que ayuda a la persona a conocer el orden de una determinada actividad de la vida diaria.															
Indicado para:	Personas con déficit de memoria moderado o severo y/o dificultades de funciones ejecutivas o del lenguaje, que puedan beneficiarse de una secuenciación de una AVD.															
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptable a las rutinas que se quieran crear de cada persona. ✓ Adaptable a diferentes formatos en función de las necesidades de la persona. ✓ Ayuda a crear rutinas de las actividades de la vida diaria. ✓ Aumenta la iniciativa y el recuerdo espontáneo del orden de los pasos de una AVD. ✓ Significativo y motivador para la persona. × Requiere un conocimiento básico de informática para diseñarlo. × Requiere un entrenamiento para que la persona lo mire diariamente. × Tiene que estar en un lugar visible y fácil de usar. 															

Listado de tareas



Categoría

Tipo AVD

Memoria
prospectiva

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:


El listado de tareas consiste en apuntar, en papel, en una pizarra o en cualquier otro soporte, las tareas a realizar ordenadas en orden cronológico o por grado de relevancia. Estas tareas una vez realizadas se podrán ir tachando para que quede constancia de lo que está hecho y de lo que queda por hacer.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos.

Consideraciones:

- ✓ Método accesible y económico.
- ✓ Fácil manejo, ya que puede adaptarse a distintos soportes según los hábitos del usuario.
- ✓ El acto en sí de escribir las tareas ya ayudaría a incrementar la probabilidad de recordarlas.
- ✓ Disminuye la confusión, pues al tachar aquello que ya se ha hecho, aunque no se recuerde no crea dudas.
- × El usuario debe recordar dónde está la lista.
- × Si se olvida de tachar alguna de las tareas puede sentirse confundido.
- × Requiere un entrenamiento para anotar y consultar lo que hay que hacer y tacharlo una vez hecho.

Lista de notas (App)		
Categoría	Tipo AVD	
Memoria prospectiva	Instrumental	
Descripción:	Diversas Apps descargables gratuitamente que permiten almacenar y ordenar notas y listas.	
Indicado para:	Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que presentan dificultades de almacenamiento y/o evocación de recuerdos.	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Permiten crear <i>in situ</i> notas rápidas. ✓ Permiten gestionar múltiples notas. ✓ Permiten consultar o actualizar la información en cualquier momento. ✓ Intuitivas y fáciles de usar. ✓ No requiere de entrenamiento en su uso. ✓ Gratuitas. × Requiere conocimientos básicos en el uso del Smartphone. × Requiere cierta capacidad de organización para tener las notas bien ordenadas y accesibles. 	

Alarmas en el móvil



Categoría

Tipo AVD

Memoria
prospectiva

Instrumental

Descripción:


Utilización del móvil como sistema de alarma para indicar a la persona qué tiene que hacer en un momento concreto.

Indicado para:

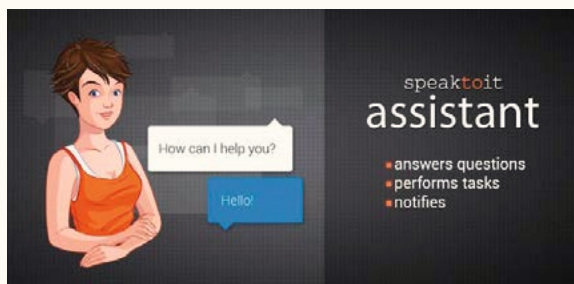
Personas con déficit de memoria de leve a severo que necesitan una ayuda externa activa para saber qué tienen que hacer.

Consideraciones:

- ✓ Adaptable a cada persona en función de sus necesidades (colores, tamaño de la letra y sonidos).
- ✓ Se pueden añadir los datos que necesite la persona (cita del médico, lugar de la consulta, fecha de un cumpleaños, recordar coger algún objeto,...).
- ✓ Se recomienda poner dos alarmas: una el día anterior para que se familiarice con lo que tiene que hacer y otra en el momento exacto en el que tiene que acordarse.
- ✓ Al sonar aumenta el nivel de alerta de la persona. Beneficioso para personas con apatía.
- × Requiere un dispositivo móvil con la opción «alarma».
- × Requiere entrenamiento para saber poner y quitar las alarmas.
- × Generalmente otra persona tiene que encargarse de poner las alarmas o supervisar que las puestas son las correctas.

Google Calendar	
Categoría	Tipo AVD
Memoria prospectiva	Básica Instrumental
	
Descripción:	Es una agenda y calendario electrónico desarrollado por Google que se sincroniza y funciona a través de una cuenta de correo electrónico de gmail. Permite realizar entradas escritas de aquellas citas o actividades importantes que nos interesa recordar.
Indicado para:	Personas que quieren recordar eventos futuros y tener registro de las actividades realizadas.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se puede sincronizar con el calendario de algunos teléfonos móviles. ✓ Envía notificaciones a través del correo de gmail. ✓ Las notificaciones se pueden ver a través de algunos teléfonos móviles. ✓ Se puede configurar en qué momento necesitamos que nos recuerde el evento. × Es necesaria conexión a internet. × La persona debe estar familiarizada con el uso de teléfonos inteligentes u ordenadores.

Asistente personal (App)



Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Básica Instrumental

Descripción:

Aplicación para smartphones, a la que podemos pedir que nos ayude en determinadas situaciones, como recordatorio de tareas, búsqueda de lugares cercanos a donde nos encontramos, indicación de la fecha o del pronóstico del tiempo, fijación de alarmas, entre otras.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve o moderado y acostumbradas al uso de teléfonos móviles de última generación.

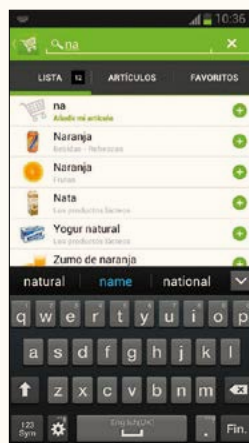
Consideraciones:

- ✓ Se utiliza a través de la voz.
- ✓ No se necesita ningún dispositivo adicional al teléfono móvil.
- ✓ Es muy intuitivo.
- × Es necesario que la persona sea consciente del déficit de memoria para su utilización.
- × El usuario debe estar familiarizado con el uso de teléfonos inteligentes.
- × Hay que buscar la aplicación en el teléfono móvil y activarla.

Lista de la compra (App)	
Categoría	Tipo AVD
Memoria prospectiva	Instrumental
Descripción:	<p>Aplicación para el móvil para llevar la lista de la compra. Los productos se pueden agrupar por categorías similares para que sea más sencilla su localización en el supermercado. También se pueden tachar para identificar aquellos productos que ya han sido comprados.</p>
Indicado para:	Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es más difícil que se nos olvide llevarla al supermercado que el papel. ✓ Intuitiva y fácil de utilizar. ✓ Suelen ser gratuitas. × Requiere manejo de un smartphone.



Lista de la compra con pictogramas (App)



Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Instrumental

Descripción:

Aplicación para el móvil para llevar la lista de la compra. La lista se crea a través de imágenes clasificadas por categorías y también permite añadir productos propios con fotografías. Los productos se pueden agrupar por similares para que sea más sencilla su localización en el supermercado. Se pueden tachar los productos para identificar aquellos que ya han sido comprados.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo.

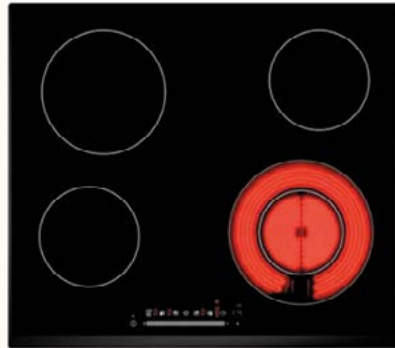
Consideraciones:

- ✓ Es más sencillo que no se olvide que el papel.
- ✓ Puede ser muy útil para personas con alteraciones del lenguaje.
- ✓ Es gratuito.
- × Se necesita estar familiarizado con la utilización de teléfonos inteligentes.

Reloj avisador de cocina	
Categoría	Tipo AVD
Memoria prospectiva	Instrumental
Descripción:	Cronómetro de cocina para recordar la retirada de alimentos del fuego u horno en función de los tiempos de cocción.
Indicado para:	Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos y que cocinan.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sencillo de usar. ✓ Precio económico. ✓ Familiar para muchas personas antes de su lesión o deterioro. ✓ Disponible en establecimientos de cocina y ferreterías. × Hay que entrenar a la persona con problemas de memoria a programarlo cada vez que deje un producto en el fuego. × El hecho de ponerlo no quiere decir que pueda abandonar la casa o no entrar a supervisar la comida.



Temporizador placa de cocina



Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Instrumental

Descripción:


Programación del tiempo de cocción tanto en las placas de vitrocerámica como en las de inducción. Sirve para recordar a la persona la retirada de alimentos del fuego.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos y que cocinan.

Consideraciones:

- ✓ La programación es para cada zona de la placa.
- ✓ Cuando termina el tiempo programado de cocción la placa emite un avisador acústico (varios pitidos) y de manera automática se apaga el fuego encendido.
- ✓ No tiene un mecanismo complejo para su uso.
- ✓ Para muchas personas les resulta familiar porque lo usaban antes de su lesión o deterioro.
- × Requiere un aprendizaje para poder programar el temporizador en función del alimento a cocinar.
- × El hecho de ponerlo no quiere decir que pueda abandonar la casa o no entrar a supervisar la comida.

Robot de cocina con voz		
Categoría	Tipo AVD	
Memoria prospectiva	Instrumental	
Descripción:	Sistema de cocina inteligente que indica por voz los pasos necesarios para elaborar de forma rápida y sencilla la receta previamente seleccionada.	
Indicado para:	Personas con déficit de memoria leve o moderado, que presentan dificultades a la hora de evocar los distintos pasos e ingredientes que forman parte de una receta.	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cocina cualquier receta sin necesidad de presencia física constante. ✓ Basta con introducir los ingredientes en su interior y seguir las instrucciones de voz. ✓ Detecta la cantidad de alimentos sin necesidad de adaptar los tiempos a las cantidades. ✓ Permite programar a qué hora se quiere comer (hasta 24 horas de margen). ✓ Dispone de diversos menús preconfigurados. ✓ Consta de una alarma que avisa cuando finaliza la cocción. × Elevado coste. × Requiere de entrenamiento previo para su manejo. 	

Pastillero semanal



Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Instrumental

Descripción:



Dosificador de pastillas compuesto por siete pastilleros diarios correspondientes a cada día de la semana, para tres tomas diarias (desayuno, comida y cena).

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos en la toma de medicación.

Consideraciones:

- ✓ Ayuda a controlar la toma de medicación.
- ✓ Los compartimientos son independientes por día de la semana.
- ✓ Cada uno de los pastilleros diarios tiene tres tomas, indicadas con texto o icono.
- ✓ Los compartimientos son extraíbles.
- ✓ Capacidad aproximada: 6/8 pastillas tamaño medio.
- ✓ Incluye sistema de lectura en braille.
- ✓ Tamaño reducido, fácil de montar y transportar.
- ✓ Apto para lavavajillas.
- × En algunos casos, se necesitará colaboración de otra persona para la selección de los medicamentos.
- × No dispone de alarma.
- × No permite poner medicación en sobres.

<h1>Calendario mensual para medicación</h1> <td data-bbox="609 112 1256 639" rowspan="3">  </td>		
Categoría	Tipo AVD	
Memoria prospectiva	Instrumental	
Descripción:	<p>Calendario de pared que permite distribuir la medicación de todos los días del mes. Consta de amplios casilleros que permiten que la medicación se conserve en su envase original. Además este calendario dispone de tres compartimientos por día para cada una de las principales comidas.</p>	
Indicado para:	<p>Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos a la hora de gestionar de forma autónoma su medicación.</p>	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Favorece la visualización rápida de la dosis según la necesidad del momento: día, semana o mes. ✓ Permite organizar las tomas de medicación en función de la pauta médica establecida. ✓ Controla la dosis de ingesta, así como la necesidad de reposición. ✓ Es recambiable y se cuelga en la pared. × Puede precisar apoyo externo de una tercera persona para entrenar en su manejo. × No dispone de señal acústica y/o luminosa. × Uso exclusivo en el hogar debido a sus dimensiones. × Su tamaño no permite poner medicación en sobres. 	

Pastillero con alarma



Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Instrumental

Descripción:


Pastillero programable digital para organizar y recordar la toma de pastillas. Dispone de alarmas sonoras, luminosas o vibratorias que avisan del momento de la toma de medicación.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos en la toma de medicación.

Consideraciones:

- ✓ Dispone de alarmas programables.
- ✓ Cuenta con varios tonos de alarma diferentes y señal luminosa orientada a personas con discapacidad auditiva.
- ✓ Puede contar con varios compartimentos.
- ✓ Se puede suministrar con un dispensador que facilita el acceso al medicamento en casos de limitaciones en la fuerza o destreza del paciente.
- ✓ Dispone de un indicador de batería baja.
- ✓ Su tamaño puede ser reducido permitiendo llevarlo en un bolsillo o cartera.
- × Es necesario vigilar el nivel de batería con la frecuencia indicada en las instrucciones.
- × En algunos casos, la organización de la medicación y la programación de las alarmas debe ser realizada por el cuidador o por persona cualificada.
- × Su tamaño no permite poner medicación en sobres.

Reloj alarma médica		
Categoría	Tipo AVD	
Memoria prospectiva	Instrumental	
Descripción:	Dispositivo con alarmas médicas para la toma de medicación. Incluye también base de datos de vital importancia: alergias, listado de medicación, grupo sanguíneo, teléfono de contacto de emergencia y botón alerta «lejos de casa».	
Indicado para:	Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que presentan dificultades a la hora de evocar información relevante sobre su salud o persona.	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cómodo de llevar, tiene opción de poder colgarse en el cuello. ✓ No precisa restablecimiento diario de alarmas. ✓ Si el usuario se desorienta existe una alarma que avisa a la persona de contacto. × Precisa de una persona para introducir los datos y programar alarmas. 	

Recordatorio de medicamentos (App)



Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Instrumental

Descripción:



Aplicación para móvil que ayuda a recordar la toma de los medicamentos a la hora exacta. Permite crear y configurar cualquier tipo de recordatorio recurrente. Lleva el control de la cantidad de pastillas que quedan y alerta en el caso de necesidad de compra.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos a la hora de gestionar de forma autónoma su medicación.

Consideraciones:

- ✓ Permite reprogramar las horas para la toma de los medicamentos.
- ✓ Dispone de alertas que avisan ante la escasez de pastillas.
- ✓ Consta de un calendario que facilita la visualización de las tomas diarias, semanales y mensuales.
- ✓ Tiene la opción de incorporar fotos de cada medicamento para su fácil identificación.
- ✓ Incorpora recordatorios de citas con el médico.
- ✓ Dispone de soporte para usuarios con discapacidad visual (VoiceOver).
- ✓ La aplicación no necesita estar abierta para recibir notificaciones.
- ✓ Es una aplicación universal y gratuita para iPhone, iPad y iPod Touch.
- × La utilización de la aplicación requiere un mínimo de conocimientos en el uso del smartphone. Puede precisar ayuda externa de una tercera persona.

<h2>Alarma píldora (App)</h2> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td>		
Categoría	Tipo AVD	
Memoria prospectiva	Instrumental	
Descripción:	<p>Aplicación para móvil que ayuda a recordar la toma de los medicamentos a la hora exacta. Permite crear y configurar cualquier tipo de recordatorio recurrente. Lleva el control de la cantidad de pastillas que quedan y alerta en el caso de necesidad de compra.</p>	
Indicado para:	<p>Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos a la hora de gestionar de forma autónoma su medicación.</p>	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sencillo y fácil de usar. ✓ Permite programar medicación, dosis y hora de la toma, así como el periodo durante el cual se debe tomar la medicación. ✓ Es una aplicación universal y gratuita para teléfonos Android. × Requiere un mínimo de conocimientos por parte del usuario en el uso del smartphone o un apoyo externo para programar las alarmas. × Puede precisar ayuda externa de una tercera persona para programar las alarmas. 	

Calendario periodo menstrual (App)



Categoría

Tipo AVD

Memoria prospectiva

Básica

Descripción:

Aplicación de Android para controlar la menstruación. A modo de diario personal, permite registrar datos como la duración del periodo, los síntomas, la cantidad de flujo, los estados de ánimo, calcular los días fértiles o anotar la frecuencia de los encuentros sexuales.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos relacionados con el ciclo menstrual.

Consideraciones:

- ✓ Permite llevar un correcto control de los periodos y épocas fértiles.
- ✓ Emite alarmas y avisos que funcionan como recordatorios.
- ✓ En caso de embarazo permite agregar notas en los días con los síntomas.
- ✓ Ofrece la posibilidad de compartir la información por correo con la pareja.
- ✓ Es gratuito.
- ✓ Para mayor privacidad permite la opción de acceso con clave.
- × Requiere de entrenamiento previo en el manejo de la aplicación, así como constancia y supervisión en las anotaciones.

5

FICHAS DE MEMORIA EPISÓDICA

INTRODUCCIÓN

La **memoria episódica** es el proceso a través del cual podemos prestar atención, procesar, asociar y almacenar episodios ocurridos en nuestra vida, ya sean aquellos sucedidos la tarde anterior o en nuestro último cumpleaños. Gracias a la memoria episódica podemos traer a nuestra memoria una cena en casa de unos amigos, recordar que en esa cena comimos un pescado al horno riquísimo, o que nos reímos mucho con los comentarios que hacía nuestra mejor amiga.

La memoria episódica es una función muy relevante para el funcionamiento humano ya que facilita la interacción social, permitiendo dar sentido a las experiencias que hemos compartido con otras personas y posicionarnos así en relación a los demás. La memoria episódica también es un facilitador de otros tipos de memoria ya que permite apoyar el almacenamiento y recuperación con distintas claves contextuales como, por ejemplo, dónde aprendimos determinado dato o quién nos lo facilitó. Esta información contextual facilita tanto la codificación del recuerdo, permitiendo un almacenamiento bien organizado, como la recuperación del recuerdo guiando la búsqueda de información. Por ejemplo, si quiero recordar cuándo tengo la próxima cita con mi médico es posible que sea capaz de situarme en el recuerdo episódico de la última vez que le fui a visitar y en ese recuerdo visualice cómo anoté la cita que me dio en mi agenda. Igualmente si me preguntan qué comí ayer, el facilitarle claves episódicas como, por ejemplo, quién más estaba presente en la comida o dónde estaba sentado en la mesa, facilitará el recuerdo de ese dato concreto. De esa manera, la memoria episódica me ayudará a recuperar un recuerdo prospectivo.

La memoria episódica es además un proceso clave en el bienestar emocional ya que permite a la persona desarrollar su propia identidad y sentir la confianza de que recuerda sus acciones e interacciones con otras personas. En este sentido sabemos que aquellas personas con problemas graves de memoria episódica experimentan altos niveles de angustia relacionados con la falta de recuerdos asociados a las situaciones más cotidianas de cada día. ¿Qué cené ayer? ¿De qué he hablado con esta persona hace 15 minutos? ¿Qué fue lo que me dijo el médico ayer? ¿He pagado ya la cuenta al camarero?

Las investigaciones han demostrado cómo diversos productos de apoyo pueden facilitar la codificación, almacenamiento y recuperación de información episódica ayudando a mejorar la autonomía de la persona y en muchos casos reduciendo los déficits de memoria en sí mismo. Productos como agendas, diarios, libros de memoria o blogs resultan eficaces porque obligan a la persona con alteración en la memoria a seguir los mismos pasos que realiza el cerebro en la fase de aprendizaje. Para poder realizar una entrada en un libro de memoria, por ejemplo, la per-

sona tiene que prestar atención al evento, buscar un espacio ordenado donde dejarlo reflejado y elaborar la narración del propio evento, algo muy similar a lo que hace el cerebro en el proceso conocido como «codificación ampliatoria». Una vez realizada la entrada, el evento queda almacenado en el propio libro de memoria para que cuando la persona lo necesite pueda realizar una búsqueda activa de la información accediendo al dato que busca, de la misma manera que distintas regiones del lóbulo frontal establecen un diálogo con el hipocampo para recuperar la información que buscamos. Otros productos más avanzados, como el autographer, almacenan la información de manera automática permitiendo posteriormente acceder a la huella mnésica y facilitando los procesos de recuperación de información. Todos ellos de alguna u otra manera facilitan que la información relevante quede registrada para que la persona con deterioro de la memoria la pueda consultar en un futuro.

Agenda



Categoría

Tipo AVD

Memoria
episódica

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:


Un sistema de registro consistente en cuaderno organizado en días y horas en el que hay que escribir los pormenores de las actividades realizadas durante el día.

Indicado para:

Para personas con problema de memoria anterógrada entre leve y moderado y dificultades para organizar temporalmente los recuerdos o acceder a ellos con detalle.

Consideraciones:

- ✓ Ayuda a aportar orden cronológico a los recuerdos.
- ✓ Facilita la consolidación del recuerdo.
- ✓ Facilita el acceso a la información así como la definición de la memoria facilitando una mayor nitidez y detalle.
- × Es recomendable escribir todos los días.
- × Requiere entrenamiento para introducir entradas significativas para facilitar la evocación.
- × El propio formato limita la cantidad de detalle que se puede almacenar.

<h1 style="text-align: center; color: white;">Diario personal</h1>		
Categoría	Tipo AVD	
Memoria episódica	Básica Instrumental Otras	
Descripción:	Un sistema de registro consistente en cuaderno en blanco en el que hay que escribir con el máximo detalle posible todas aquellas cosas que nos han sucedido, hemos pensado y sentido cada día.	
Indicado para:	Para personas con problemas de memoria anterógrada y con dificultades para contextualizar sus recuerdos.	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayuda a aportar orden cronológico a los recuerdos. ✓ Al escribir con detalle los acontecimientos cotidianos ayuda a que estos se fijen mejor en la memoria. ✓ El hecho de acompañar los recuerdos con aquello que hemos pensado y sentido ayuda a aprender a utilizar otras claves para la recuperación. × Es recomendable escribir todos los días. × Hay que esforzarse en apuntar muchos detalles y ser minucioso. 	

Libro de recuerdos



Categoría

Tipo AVD

Memoria
episódica

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:

Libro o álbum temático, en el que se pueden recopilar fotos, entradas, folletos, planos u otro tipo de material relevante para el usuario en relación a un evento relevante, un hijo, un viaje, una relación, etc.

Indicado para:

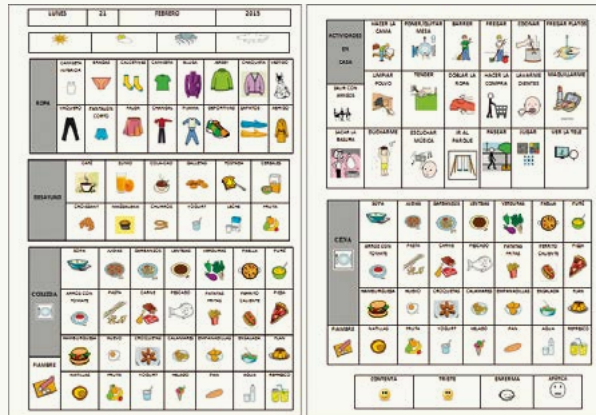
Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que necesiten enriquecer y contextualizar sus recuerdos.

Consideraciones:

- ✓ El hecho de manejar distintos tipos de material enriquece mucho los recuerdos.
- ✓ Se puede ver y tocar muchas veces y descubrir de nuevo cada evento importante tantas veces como se olvide.
- ✓ El hecho de que sea el propio usuario el que seleccione, manipule y clasifique los documentos le puede ayudar a codificar mejor.
- × Es necesario recopilar fotos, entradas, tickets, postales, etc.
- × Hay que dedicarle tiempo tanto para buscar el material como para montarlo.

Libro de memoria dinámico					
Categoría	Tipo AVD				
Memoria episódica	Básica Instrumental Otras				
Descripción:	Sistema de codificación de información relevante se van registrando día a día los datos variables de los distintos días de una manera organizada para ayudar al paciente a mejorar su recuerdo.				
Indicado para:	Personas con amnesia episódica entre severa y moderada y que son capaces de almacenar pequeñas piezas de información en la memoria a largo plazo. Aunque no hay evidencia científica sobre su utilidad, algunos usuarios con problemas de memoria leve, parecen beneficiarse de modelos de libro de memoria más avanzados.				
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estándar de buena práctica en la rehabilitación de personas con amnesia episódica moderada y severa. ✓ Adaptable a cada usuario en función de sus déficits. ✓ Se pueden incluir múltiples secciones. ✓ Muy beneficioso en la rehabilitación de personas con dificultades de codificación y recuperación. ✓ Recomendado como herramienta compensatoria en personas con problemas de memoria crónicos. × Requiere un trabajo previo de diseño del libro. × Requiere un entrenamiento tanto en la familiarización con el libro, como en estrategias de codificación y búsqueda. 				

Libro de memoria dinámico para personas con problemas del lenguaje



Categoría	Tipo AVD
Memoria episódica	Básica Instrumental Otras

Descripción: Es un libro de memoria dinámico pero diseñado específicamente para personas con afasia. Día a día la persona señala los datos solicitados de manera organizada. Aparecen palabras e imágenes para facilitar su comprensión.

Indicado para: Personas con dificultades en el lenguaje con amnesia episódica leve, moderada o severa.

- Consideraciones:**
- ✓ Adaptable a las necesidades de cada persona.
 - ✓ Puede tener varias secciones como son: fecha, ropa usada, desayuno, comida y cena, actividades hechas en casa o en el centro y cómo se siente anímicamente.
 - ✓ Cada día es un folio a dos caras y es recomendable encuadernar en canutillo para evitar la pérdida o desorganización de hojas.
 - ✓ Se recomienda usar imágenes acompañadas de palabras para que la persona aprenda a identificarlas.
 - ✓ La persona solo tiene que señalar mediante un círculo o una cruz la información que aprende o recuerda.
 - ✓ Facilita la comunicación entre la persona, el terapeuta y los familiares.
 - × Requiere un conocimiento de informática para diseñarlo.
 - × Requiere un entrenamiento para que la persona anote en el día adecuado lo que tiene que memorizar y para que lo mire diariamente.

Día a día (App Fundación Orange)

Categoría

Tipo AVD

Memoria episódica

Instrumental



Descripción:

Aplicación que ofrece un diario visual para su uso en tabletas y smartphones con sistema operativo Android. Consta de un sencillo calendario, en el que es posible incorporar elementos visuales personalizados, de forma fácil e intuitiva.

Indicado para:

Personas con amnesia episódica entre moderada y severa, y/o con dificultades de comunicación.

Consideraciones:

- ✓ Permite guardar y revisar las actividades realizadas durante un día, de una forma visual y estructurada.
- ✓ Incorpora descripciones, fotos, audios y videos de las tareas efectuadas, así como de los lugares en que se han desarrollado y de las personas que han participado.
- ✓ Anticipa actividades futuras o eventos recurrentes en el tiempo que ya han sido realizados y que se han anotado en el diario.
- ✓ Fomenta la comunicación, por medio de las actividades registradas.
- ✓ A través de correo electrónico, se pueden compartir cada una de las tareas de día a día.
- × Requiere de entrenamiento en la familiarización con la aplicación.

Tabla resumen de la semana

HOJA RESUMEN DE LA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Desayunos						
Comida						
Cena						
Noticia Periódico						
Taller grupo	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	
Tiempo libre						
Vistas:	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	
Llamada teléfono	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	

Categoría

Tipo AVD

Memoria episódica

Instrumental
Otras

Descripción:

Herramienta diseñada para anotar en la tabla información referida a la semana. Los datos a recordar son variables y están diseñados en función de las capacidades de la persona. Debe rellenarse los domingos.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve o moderado que puedan beneficiarse de una mejor organización temporal de sus recuerdos.

Consideraciones:

- ✓ Favorece el acceso y la organización temporal de los recuerdos.
- ✓ Adaptable a las necesidades de cada persona.
- ✓ Pueden modificarse los datos requeridos.
- × Requiere un conocimiento de informática para diseñar la tabla.
- × Entrenamiento en estrategias para recordar la información concreta de días anteriores.
- × Crear rutina de rellenarse los domingos.
- × Requiere la supervisión de otra persona para comprobar que los datos escritos son correctos.

<h2 style="text-align: center; color: white;">Libro de memoria dinámico en el móvil</h2>		
Categoría	Tipo AVD	
Memoria episódica	Básica Instrumental Otras	
Descripción:	Libro de memoria dinámico en formato electrónico usando el móvil como herramienta. Se van registrando los datos variables de los distintos días de una manera organizada para ayudar a la persona a mejorar su recuerdo.	
Indicado para:	Personas con amnesia episódica entre leve y moderada con conocimientos del uso del móvil.	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El formato electrónico es más duradero que el papel. ✓ Tiende a perderse menos que el libro de memoria en papel. ✓ Recomendado como herramienta compensatoria en personas con problemas de memoria crónicos. × Requiere entrenamiento para que la persona escriba cada día la información importante a recordar. × No tiene una guía para que la persona escriba datos concretos, por lo que puede omitir datos importantes. × Requiere un entrenamiento tanto en la familiarización con el móvil, como en estrategias de codificación. × Más dificultad a la hora de buscar información ya escrita. 	

Blog personal

Blog personal de Marta

Martes, 04 de abril



¡¡Mi primera clase de guitarra!!

Pues ya he comenzado. He dado mi primera clase de guitarra. Esta mañana me he levantado entusiasmada porque empezaba con mi primera clase de guitarra. He ido a la academia en la calle Barceló. El profesor majísimo, se llama Bruno. De momento hemos estado conociendo la guitarra, explicando las distintas notas y componentes de la guitarra, la forma de sujetarla. Pero al terminar la clase ya hemos dado las primera notas!!!

Categoría

Tipo AVD

Memoria
episódica

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:

Un blog o bitácora digital es un sitio web en el que una persona, o varias, publican cronológicamente textos e imágenes, apareciendo primero el más reciente. Un blog puede ser público o privado y sobre temas tan diversos como cocina, economía, o la propia vida de cada uno. En el caso del blog personal se suele utilizar como un diario en el que la persona escribe periódicamente sus experiencias. De hecho la palabra blog viene de la conjunción de web (red) y log (diario), por lo que no es otra cosa que un diario en la red.

Indicado para:

Personas con dificultades de memoria episódica en fase de recuperación espontánea o en un estado crónico.

Consideraciones:

- ✓ Se puede consultar y modificar desde el móvil.
- ✓ Permite seguimiento por parte del terapeuta.
- ✓ Permite integrar recuerdos visuales (fotos) y recuerdos elaborados (relatos).
- ✓ Hay muchas versiones gratuitas.
- ✓ Relativamente fácil de usar.
- × Puede requerir apoyo para crear el blog inicialmente y realizar las primeras anotaciones.
- × Requiere motivación e iniciativa para usarlo de forma autónoma.

Facebook	
Categoría	Tipo AVD
Memoria episódica	Instrumental Otras
Descripción:	Red social que permite a sus usuarios conectar y compartir las experiencias que han tenido en su día a día. Las personas que utilizan Facebook para colgar las fotos y relatos de su vida han demostrado tener una mejor memoria episódica.
Indicado para:	Personas con dificultades de memoria episódica en fase de recuperación espontánea o en un estado crónico.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Familiaridad para algunos usuarios. ✓ Permite personalizar la privacidad. ✓ Permite seguimiento diario por parte del terapeuta consultando su propio Facebook. ✓ Permite integrar recuerdos visuales (fotos) y recuerdos elaborados (relatos). ✓ Gratuito. ✓ Buena adherencia al tratamiento. × Requiere buena conciencia del déficit × Requiere motivación e iniciativa para usarlo de forma autónoma. × Es conveniente que el terapeuta ayude al usuario a crear relatos significativos que faciliten el acceso al recuerdo.



Autographer



Categoría

Tipo AVD

Memoria
episódica

Instrumental
Otras

Descripción:

Cámara automática de grabación de recuerdos. Gracias a varios sensores (luz, temperatura, movimiento) dispara y almacena una fotografía cada vez que hay una pequeña variación en el entorno de la persona. A través de un software de descarga y visualización, él puede ver las imágenes de lo realizado durante el día, permitiendo la evocación de recuerdos que todavía permanecen en su huella mnésica. Al estar colgado del cuello y contar con una lente gran angular, permite registrar escenas vividas por el usuario desde un punto de vista muy similar al que él las vivió.

Indicado para:

Personas con amnesia anterógrada severa del tipo global o episódico que se encuentran en fase de recuperación espontánea o en un estado crónico.

Consideraciones:

- ✓ Gran eficacia en rehabilitación.
- ✓ Gran utilidad como medida compensatoria.
- ✓ Sensación subjetiva de recuerdo real.
- ✓ Buena adherencia al tratamiento.
- ✓ Se puede usar para acelerar aprendizajes procedimentales.
- × Se precisa un dispositivo externo para ver las imágenes (PC, MAC o Tablet).
- × Puede tardar un tiempo en descargar las imágenes.
- × Es conveniente que una persona con conocimientos de informática asista a la persona en la descarga y visualización.
- × Conviene realizar una visualización diaria.

6

FICHAS SEGURIDAD FRENTE A LOS OLVIDOS

INTRODUCCIÓN

Según el Ministerio de Sanidad más de 4.500 personas al día sufren accidentes domésticos, peligro que aumenta en personas con dificultades en la memoria. Este grupo de población tiene mayor riesgo de accidentes, ya que por olvidos se pueden producir incendios, intoxicaciones, quemaduras, electrocuciones. Los olvidos cotidianos son una de las consecuencias más frecuentes de los déficits de memoria y una de las más molestas para la persona que los sufre. No saber dónde pusimos las llaves, no recordar dónde aparcamos el coche o que nos hemos dejado el fuego encendido son ejemplos de olvidos cotidianos. Este tipo de olvidos no son patrimonio exclusivo de personas con discapacidad asociada a la memoria, sino que son también frecuentes entre la población normal. De hecho, muchos de los productos de apoyo que presentamos en esta sección no se han diseñado para cubrir las necesidades de personas con discapacidad, sino para dar servicio a la población general.

En personas con problemas de memoria los olvidos cotidianos suelen diferenciarse en dos aspectos respecto a los que se observan en el resto de la población. En primer lugar suelen ser más frecuentes, provocando múltiples olvidos a lo largo del día que provocan pérdida de tiempo, retrasos y la sensación de no ser capaz de dominar el entorno. En segundo lugar pueden llegar a ser más graves, no limitándose a la habitual pérdida de llaves que conlleva una pérdida de tiempo, sino a situaciones en las que la integridad física está en juego como dejarse fuegos o grifos encendidos.

Como en otros apartados podemos observar que el ingenio de terapeutas e ingenieros en la creación y diseño de estos dispositivos abarca un amplio espectro de soluciones que van desde sencillos aparatos electrónicos o soluciones integradas en la vivienda hasta aplicaciones integradas en el teléfono móvil. Como decía Julio Verne: «Todo lo que una persona pueda imaginar, otras podrán hacerlo». En este apartado, hemos hecho una selección de los que consideramos más significativos por su utilidad en la vida cotidiana, así como su relevancia para la seguridad en el hogar. Algunos de los productos expuestos son productos genéricos, ya que en su categoría concreta existe una gran variedad de productos y en otros casos hemos seleccionado productos comerciales concretos por ser productos únicos o ser los más relevantes o con más prestaciones dentro de su categoría. En nuestra experiencia la oportuna implementación de algunos de estos dispositivos puede dar un giro a la autonomía e independencia de una persona con dificultades en la memoria y aumentar su sensación de seguridad.

Termostato de ducha



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Básica

Descripción:

Dispositivo formado por dos mandos, uno para regular la temperatura y otro para el caudal de agua.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que precisan un control del entorno para evitar accidentes.

Consideraciones:

- ✓ Fácil instalación.
- ✓ Fácil regulación de la temperatura y del caudal a través de una escala numérica y de símbolos.
- ✓ Dispone de un tope de seguridad a 38°.
- ✓ Limitador ecológico de caudal con el consiguiente ahorro económico.

Grifo automático con sensor de presencia



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Básica

Descripción:

Dispositivo diseñado para detectar las manos debajo del grifo y encenderse este de manera automática. Cuando se quitan las manos se apaga el grifo.

El sensor de presencia suele estar en la base de la boca del grifo. La mayoría de los sensores utilizan un sistema de detección de infrarrojos pasivo.



Todos los grifos automáticos requieren una fuente de energía (baterías secas o corriente de bajo voltaje de transformadores de corriente alterna).

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a olvidar apagar el grifo después de usarlo o no recuerdan cómo se usa.

Consideraciones:

- ✓ Medida de seguridad para no provocar inundaciones.
- ✓ Ahorra agua y respeta así el medio ambiente.
- ✓ Ahorra dinero.
- ✓ Es muy cómodo y fácil de usar.
- ✓ Es más higiénico que un grifo convencional porque no hay riesgo de contaminación por contacto, es decir, no hay transferencia de bacterias.
- × Requiere instalación.
- × Muchos modelos solo tienen agua fría o tibia.

<h2 style="text-align: center; color: white;">Detector de inundación</h2> <td data-bbox="609 113 1256 639" rowspan="2" style="text-align: center;">  </td>		
Categoría	Tipo AVD	
Seguridad frente a olvidos	Instrumental	
Descripción:	Dispositivo diseñado para detectar, avisar y en su caso proceder al corte de suministro de agua si se produce una inundación.	
Indicado para:	Personas con déficit de memoria moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos.	
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La unidad se puede montar en cualquier superficie plana por medio de tornillos, adhesivos o cinta de doble cara. ✓ Diseño sobrio y compacto para pasar desapercibido. ✓ Dispone de un indicador o alarma de batería baja. ✓ Las baterías pueden ser reemplazadas fácilmente. ✓ Las alertas pueden ser de varios tipos: sonoras, alerta móvil, fijo, correo electrónico y smartphone. × Es necesario revisar el estado de la batería con frecuencia. × No deben existir elementos que interfieran en su visión o en la audición de su señal sonora. × En el caso de tener suelos con pendiente, se ubicará donde el agua tienda a almacenarse. 	

Avisador fuga de gas



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Instrumental

Descripción:


Aparato que detecta la presencia de gas en el aire que, a una determinada concentración, emite una señal óptica y/o acústica de aviso. Algunos pueden poner en funcionamiento un sistema de corte automático de gas.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos

Consideraciones:



- ✓ No necesita instalación.
- ✓ Listo para el funcionamiento instantáneo.
- ✓ Alarma potente.
- ✓ Indicador luminoso y botón de prueba automática.
- ✓ Tamaño reducido apto para uso doméstico.
- × Desaconsejado para personas con deficiencias visuales y auditivas severas.
- × Requiere comprobación periódica de estado (cuando el piloto no se enciende quiere decir que la batería se ha agotado).

<h2 style="margin: 0;">Avisador de humo</h2>			
Categoría	Tipo AVD		
Seguridad frente a olvidos	Instrumental		
Descripción:	<p>Aparato que detecta la presencia de humo en el aire que, a una determinada concentración, emite una señal óptica y/o acústica de aviso.</p>		
Indicado para:	<p>Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos. Muy importante en caso de que la persona cocine.</p>		
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No necesita instalación. ✓ Listo para el funcionamiento instantáneo. ✓ Alarma potente. ✓ Verificación automática del funcionamiento óptico (1x por minuto). ✓ Disponible con batería externa o compatible con red eléctrica. ✓ Tamaño reducido apto para uso doméstico. × Desaconsejado para personas con deficiencias visuales y auditivas severas. 		

Luz automática con sensor de movimiento



Categoría	Tipo AVD
Seguridad frente a olvidos	Básica Instrumental Otras
Descripción:	Dispositivo eléctrico que enciende la luz cuando detecta movimiento en la zona que cubre. La luz se enciende y se apaga de manera automática, sin necesidad de accionar un interruptor.
Indicado para:	Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a olvidar apagar la luz una vez que han salido de una habitación o no recuerda cómo se usa el interruptor.
Consideraciones:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Supone un gran ahorro energético y de dinero al encender la luz sólo cuando se necesita. ✓ Se puede usar como dispositivo de seguridad, iluminando automáticamente los lugares cuando una persona entra durante la noche. ✓ Regulable el alcance a los metros que se desee para que no interceda en las zonas que no interesan o convienen. ✓ Graduable el tiempo que está encendido desde que detecta un cuerpo hasta que deja de funcionar. × En la vivienda debe colocarse en lugares de tránsito como puerta de entrada a la casa, pasillos, hall, servicios y cocinas. Pero no se aconseja en dormitorios o salones porque si la persona está sentada sin moverse se apagará la luz. × Requiere de una instalación.

<h2 style="text-align: center; color: white;">Banda de seguridad para olla rápida</h2> <td data-bbox="609 113 1258 639" rowspan="2">  </td>		
Categoría	Tipo AVD	
Seguridad frente a olvidos	Instrumental	<p>Descripción: Dispositivo electrónico para ollas a presión. Se conecta a los sensores de la olla. Ante la presencia de humo o hervor prolongado, la banda reduce la temperatura de la olla para evitar su explosión. Si persiste el problema, el dispositivo apaga la olla.</p>
<p>Indicado para:</p>	<p>Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos y que cocinan.</p>	
<p>Consideraciones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fácil uso. ✓ Ofrece seguridad en el uso de olla rápida. × Hay que conectarlo cada vez que se pone la olla al fuego. × Baja oferta en el mercado. 	

Batería de cocina con asas resistentes al calor



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Instrumental

Descripción:

Batería de cocina cuyas asas no permiten que tengan un calor excesivo evitando así las quemaduras.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos a la hora de cocinar en relación a la temperatura de las asas de la batería de cocina.

Consideraciones:

- ✓ No precisa de instrucciones.
- ✓ Proporciona seguridad a la hora de cocinar evitando quemaduras.
- × Su coste es más elevado que otras baterías de cocina.

Dispositivo de seguridad en el hogar



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Instrumental

Descripción:

Dispositivo que controla si puertas y ventanas están cerradas y si los pequeños electrodomésticos están desenchufados (cafetera, plancha, estufa,...).

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve o moderado que precisan un control del entorno para evitar accidentes.

Consideraciones:

- ✓ Proporciona seguridad en el hogar.
- × Requiere un entrenamiento para su manejo.

Localizador de llaves



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Instrumental

Descripción:

Dispositivo compuesto por un mando y un transmisor RF adicional (varios metros de alcance). Al presionar el botón del mando, el receptor colocado con las llaves comenzará a emitir un sonido de alarma y una luz led brillante parpadeará, facilitando la localización de las mismas.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos.

Consideraciones:

- ✓ Permite la rápida localización de las llaves unidas al receptor.
- ✓ Tamaño reducido que permite llevarlo en la cartera o bolsillos.
- ✓ Adaptable a otro tipo de objetos que sean susceptibles de localizar ágilmente.
- ✓ Facilidad de uso.
- ✓ Escaso coste.
- ✓ Resistencia a golpes y caídas.
- × Es necesario revisar el estado de la batería con frecuencia.
- × La pérdida de cualquiera de los elementos supone la invalidez del otro componente.
- × Desaconsejado para personas con deficiencias visuales y auditivas severas.

Llavero localizador de coche con GPS



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Instrumental

Descripción:

Llavero con localizador GPS que utiliza la tecnología más avanzada para guiarte hasta el lugar que hayas almacenado en su memoria. Perfecto para aparcar, viajar y hacer excursiones. Al presionar el botón de «lock» (bloquear) se almacena la localización en su memoria. Cuando se quiere volver, se debe presionar el botón de «return» (vuelta) y «ecco» guiará al usuario hasta la localización que haya almacenado.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos.

Consideraciones:

- ✓ Es fácil de usar.
- ✓ No hay cuota de servicio.
- ✓ No requiere ningún tipo de software.
- ✓ Es cómodo, fiable y exacto.
- ✓ Se puede utilizar en cualquier parte del mundo.
- × Necesita estar en una zona con cobertura para móviles.

Recuperador de claves (App)



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Instrumental

Descripción:

Aplicación para smartphone que permite a los usuarios recordar sus contraseñas, claves y PIN.

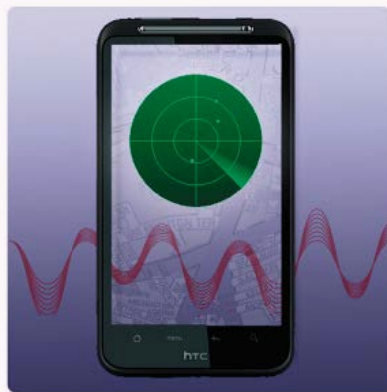
Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienden a sufrir olvidos cotidianos.

Consideraciones:

- ✓ Mantener el orden y la organización de nuestros datos.
- ✓ Guardar nuestras contraseñas en un lugar seguro.
- ✓ Proteger la privacidad.
- × Es necesario ser usuario de un smartphone.
- × Manejar con soltura las app (búsqueda, instalación, configuración).

Encontrar mi teléfono rápido (App)



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Básica
Instrumental
Otras

Descripción:

Encontrar mi teléfono rápido es una App que permite localizar el teléfono cuando está en modo silencio. La App permite programar una clave que activa un sistema de alarma aunque el móvil esté en silencio. Cuando el móvil está en silencio, hay que enviar un mensaje de texto con la clave al teléfono perdido para activar la alarma.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve, moderado o severo que tienen tendencia a olvidar o perder el teléfono móvil.

Consideraciones:

- ✓ Permite localizar el móvil, aun cuando esté sin sonido.
- ✓ Gran potencia de audio para fácil localización.
- ✓ La alarma no cesa hasta que el móvil es encontrado.
- ✓ Fácil de programar.
- × La persona debe estar acompañada de otra persona que tenga un teléfono para poder mandarle un SMS.

Dispositivo de localización BIKN



Categoría

Tipo AVD

Seguridad frente a olvidos

Instrumental

Descripción:

Sistema inalámbrico compuesto por un dispositivo (llamado «etiqueta») que se fija a los objetos o personas que queremos tener localizados, y un detector que se coloca en el móvil iPhone a modo de carcasa.

Indicado para:

Personas con déficit de memoria leve o moderado que tienden a sufrir olvidos cotidianos

Consideraciones:

- ✓ Este dispositivo permite aumentar la seguridad y ahorrar tiempo en la búsqueda de objetos y personas.
- ✓ El localizador encuentra las etiquetas utilizando el iPhone. Este a su vez indica si nos estamos acercando o alejando al objeto y a qué distancia aproximada está.
- ✓ La etiqueta emite un sonido que facilita su localización.
- ✓ El iPhone recibe un aviso cuando la etiqueta se aleja demasiado.
- ✓ Las etiquetas pueden recibir una alarma en caso de robo de móvil.
- ✓ El alcance es de 30 m en interiores y unos 150 m en exteriores.
- × Actualmente solo funciona con la terminal de móvil iPhone.
- × La pérdida de cualquiera de los elementos supone la invalidez del otro componente.
- × Requiere un mínimo de conocimientos por parte del usuario en el uso del smartphone.

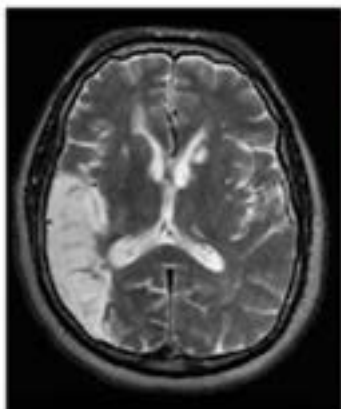
7

EJEMPLOS DE MATERIAL
OFRECIDO EN LA GUÍA



OTOÑO
2015

CEADAC
Mi Centro de
Rehabilitación



Mi Lesión
Cerebral

Mis Terapeutas



ELISA

TERAPIA OCUPACIONAL



JUANJO

MONITOR DE DEPORTE



ÁLVARO

NEUROPSICÓLOGO

LIBRO DE MEMORIA ESTÁTICO: HOJA DE IDENTIFICACIÓN DE PROFESIONALES

 <p>ÁLVARO NEUROPSICÓLOGO</p>	 <p>CRISTINA TRABAJADORA SOCIAL</p>	 <p>SUSANA MÉDICO REHABILITADOR</p>
 <p>EMILIO TERAPEUTA OCUPACIONAL</p>	 <p>BEGOÑA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN</p>	 <p>LETICIA ATENCIÓN Y MEMORIA DE TRABAJO</p>
 <p>ELISA MEMORIA VISUAL</p>	 <p>CRISTINA MEMORIA AUDITIVA</p>	 <p>RAQUEL HABILIDADES SOCIALES</p>
 <p>CARMEN LOGOPEDA</p>	 <p>JUAN MANUEL FISIOTERAPEUTA</p>	 <p>JUANJO MONITOR DE DEPORTE</p>

HORARIO SEMANAL ADAPTADO

FEBRERO	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
9:00 a 9:30					
9:30 a 10:00		FISIOTERAPIA (0)	CIRCUITO (0)	CIRCUITO (0)	
10:00 a 10:30			EQUILIBRIO (0)	COORDINACIÓN (-1)	
10:30 a 11:00	COORDINACIÓN (-1)	TERAPIA OCUPACIONAL (3)	ENFERMERÍA (1)	DESPLAZAMIENTO (-1)	
11:00 a 11:30	FISIOTERAPIA (0)	MEMORIA DE TEXTOS (0)	FISIOTERAPIA (0)	JARDINERÍA (0)	MEMORIA VISUAL (0)
11:30 a 12:00		MEMORIA DE TEXTOS (0)	COORDINACIÓN (-1)	JARDINERÍA (0)	MEMORIA VISUAL (0)
12:00 a 12:30	TERAPIA OCUPACIONAL (3)		TERAPIA OCUPACIONAL (3)	TERAPIA OCUPACIONAL (3)	
12:30 a 13:00		COORDINACIÓN (-1)		PSICÓLOGO (1)	DESPLAZAMIENTO (-1)
13:00 a 13:30		DESPLAZAMIENTO (-1)	TALLER ORIENTACIÓN (-1)		
13:30 a 14:00	TERAPIA OCUPACIONAL (3)		TERAPIA OCUPACIONAL (3)	TERAPIA OCUPACIONAL (3)	TERAPIA OCUPACIONAL (3)
14:00 a 14:30	COMER (0)	COMER (0)	COMER (0)	COMER (0)	COMER (0)
14:30 a 15:00	COMER (0)	COMER (0)	COMER (0)	COMER (0)	COMER (0)
15:00 a 15:30					
15:30 a 16:00		LOGOPEDIA (3)		LOGOPEDIA (3)	
16:00 a 16:30	LOGOPEDIA (3)	LOGOPEDIA (3)	ATENCIÓN Y MEMORIA DE TRABAJO II (0)		
16:30 a 17:00	LOGOPEDIA (3)		ATENCIÓN Y MEMORIA DE TRABAJO II (0)		

PLANTA -1

PLANTA 0

PLANTA 1































PLANTA 2

PLANTA 3

HORARIO SEMANAL ADAPTADO CON COLORES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
11:00 - 11:30				DEPORTE
11:30 - 12:00	INFORMÁTICA	INFORMÁTICA	INFORMÁTICA	INFORMÁTICA
12:00 - 13:00	TALLER: RAZONAMIENTO	JARDINERÍA	JARDINERÍA	JARDINERÍA
13:00 - 13:30	DEPORTE		TALLER DE ORIENTACIÓN (HASTA LAS 14:00 h)	
COMIDA Y DESCANSO				
15:30 - 16:00				
16:00 - 17:00	T.O. (LETICIA)	TALLER: HHSS	TALLER: FUNCIONES EJECUTIVAS	TALLER: HHSS
17:00 - 18:00	TALLER: MEMORIA VISUAL	TALLER: ATENCIÓN Y MEMORIA T.	T.O. (LETICIA)	TALLER: APRENDIZAJE Y MEMORIA

HORARIO SEMANAL ADAPTADO CON COLORES Y FOTOS

ANTONIO 2014	LUNES 24 Marzo	MARTES 25 Marzo	MIÉRCOLES 26 Marzo	JUEVES 27 Marzo	
9:00	TERAPIA OCUPACIONAL  ELISA	Descanso TV 	TERAPIA OCUPACIONAL  ELISA	TERAPIA OCUPACIONAL  ELISA	9:00
10:00	ROBOT ESPERANZA 	Descanso TV 	ROBOT ESPERANZA 	Descanso TV 	10:00
10:30	Descanso TV 	Descanso TV 	Descanso TV 	Descanso TV 	10:30
11:00	MEMORIA AUDITIVA CRISTINA 	MEMORIA DE TEXTOS MIGUEL 	BUSQUEDA DE INFORMACION BEGOÑA 	NEMOTECNICAS CRISTINA 	11:00
12:00	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS ALVARO 	RAZONAMIENTO	NEUROPSICÓLOGO ADRIÁN 	Descanso TV 	12:00
12:30	ESTIMULACIÓN COGNITIVA ADRIÁN 	ESTIMULACIÓN COGNITIVA ADRIÁN 	TERAPIA OCUPACIONAL	TERAPIA OCUPACIONAL CRISTINA 	12:30
13:00	Descanso TV 	Descanso TV 	Descanso TV 	Descanso TV 	13:00
13:30 a 14:00	Descanso TV 	Descanso TV 	Descanso TV 	Descanso TV 	13:30 a 14:00

PLANTA -1

PLANTA 0

PLANTA 1

PLANTA 2

PLANTA 3

HORARIO ADAPTADO CON COLORES Y FOTOS POR DÍAS

MIÉRCOLES 18 DE FEBRERO DE 2015

HORA	TRATAMIENTO	PROFESIONAL	LUGAR
9:00-10:00 H	TALLER DE PRENSA	 ÁLVARO NEUROPSICÓLOGO	0º PLANTA 
10:00- 11:00 H	TALLER: COMUNICACIÓN	 CARMEN	3º PLANTA 
11:00-12:00 H	DESCANSO		
12:00-12:30 H	TERAPIA OCUPACIONAL SUPERVISADA	 BEGOÑA	3º PLANTA 
13:00-14:00 H	DESCANSO		
14:00-15:00 H	COMIDA	 COMEDOR	0º PLANTA
15:00-15:30 H	DESCANSO		
15:30-16:00 H	TERAPIA OCUPACIONAL	 LETICIA	3º PLANTA 

CRONOGRAMA DE RUTINAS EN DÍAS DE REHABILITACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:00 – 9:30 H	LEVANTARSE – HACER Y TOMAR DESAYUNO – FUMAR UN CIGARRILLO			
9:30- 10:00 H	HIGIENE PERSONAL Y VESTIDO			
10:00- 10:30 H	ORDENAR HABITACIÓN (hacer cama, doblar y guardar ropa, limpiar polvo...)			
10:30 – 11:00 H	TAREAS DOMÉSTICAS (pasar aspirador, barrer, limpiar alfombra, tender y doblar ropa...)			
11: 00 – 12:30 H	ARREGLO – PREPARACIÓN BOLSO – TRAYECTO CEADAC			
12: 30 – 18:30 H (Aprox)	CEADAC (Horario adaptado)			
18:30 (Aprox)- 20: 00 H	TRAYECTO A CASA			
20:00 – 20:30 H	DESCANSO: VER TELEVISIÓN			
20:30- 21:00 H	AYUDAR A PREPARAR CENA Y PONER LA MESA DE TODOS			
21:00 - 21: 30 H	CENA			
21:30 Aprox- 22:00 H	QUITAR MESA Y AYUDAR A RECOGER COCINA			
22: 00 – Hora de dormir	OCIO: Ver TV, leer, música, tablet...			

CRONOGRAMA DE RUTINAS EN DÍAS QUE NO HAY REHABILITACIÓN (MAÑANA)

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00 – 9:30 H	LEVANTARSE – HACER Y TOMAR DESAYUNO – FUMAR UN CIGARRILLO		
9:30- 10:00 H	HIGIENE PERSONAL Y VESTIDO		
10:00- 10:30 H	ORDENAR HABITACIÓN (hacer cama, doblar y guardar ropa, limpiar polvo...)		LEVANTARSE – HACER Y TOMAR DESAYUNO – FUMAR UN CIGARRILLO
10:30 – 11:00 H	ACOMPañAR EN LA COMPRA GRANDE DE LA SEMANA	COMPRAR PAN CON SU PADRE	HIGIENE PERSONAL Y VESTIDO
11: 00 – 12:30 H		TAREAS DOMÉSTICAS	ORDENAR HABITACIÓN
12:30 – 13:00 H		PASEO (los domingos con hija)	
13: 00 – 14:00 H	HACER COMIDA	AYUDAR A HACER COMIDA (con madre e hija) ENCARGARSE DE HACER EL POSTRE	
14:00 – 14:30 H	COMIDA	COMIDA	COMIDA
14:30 – 15: 00 H	QUITAR MESA Y AYUDAR A RECOGER COCINA	QUITAR MESA Y AYUDAR A RECOGER COCINA	QUITAR MESA Y AYUDAR A RECOGER COCINA

CRONOGRAMA DE RUTINAS EN DÍAS QUE NO HAY REHABILITACIÓN (TARDE)













	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15:00- 17:00 H	SIESTA- OCIO: Ver TV, leer, música, tablet...		
17:00- 18:00 H	PASEO		
18:00- 19:00 H	ACTIVIDADES COGNITIVAS	ACTIVIDADES CON/SIN HIJA: ir al cine, museo, cafetería-restaurante temático	ACTIVIDADES COGNITIVAS
19:00 – 20:00 H	COMPRA PARA LA CENA		LIBRE PARA LO QUE QUIERAS
20: 00 – 21:00 H	HACER CENA		AYUDAR A HACER LA CENA
21:00 – 21:30 H	CENA		
21:30 Aprox- 22:00 H	QUITAR MESA Y AYUDAR A RECOGER COCINA		
22: 00 – Hora de dormir	OCIO: JUEGOS de mesa, ver TV, leer, música, tablet...		








CRONOGRAMA DE RUTINAS CON PICTOGRAMAS

		HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
LEVANTARSE CON DESPERTADOR									
HACER PIS LAVAR MANOS Y CARA									
HACER MI DESAYUNO									
RECOGER EL DESAYUNO FREGAR CACHARROS									
PREPARAR LA ROPA									
DUCHARME									
VESTIRME									
LAVARME LOS DIENTES									
AFEITARME									
HACER MI CAMA									
AYUDAR HACER CAMA ÁLVARO									
HACER ACTIVIDAD DOMÉSTICA (LIMPIAR POLVO, PASAR LA MOPA, SACAR LA ROPA LAVADORA, TENDER, DOBLAR ROPA...)									

		HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ACTIVIDAD EN MESA (DEBERES)									
SALIR A PASEAR									
COMPRAR EL PAN									
HACER LA COMPRA (LLEVAR ÉL UNA LISTA Y LOCALIZAR LOS PRODUCTOS)									
PONER Y QUITAR LA MESA									
COMER									
SIESTA									
PREPARAR LA MERIENDA									
ACTIVIDAD DE OCIO (PASEAR, JUGAR A LA WII, JUGAR A LAS CARTAS, VER UNA PELI...)									
PONER Y QUITAR LA MESA									
CENAR									
PONERME EL PIJAMA									
DESCANSAR VIENDO LA TELE									
DORMIR									

CRONOGRAMA DE RUTINAS CON PICTOGRAMAS Y HORAS

		HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
LEVANTARME		09:00							
IR AL BAÑO HACER PIS Y DUCHARME		09:15							
VESTIRME		09:30							
HACER MI DESAYUNO		09:45							
RECOGER COSAS DEL DESAYUNO		10:15							
LAVARME LOS DIENTES		10:20							
MAQUILLARME Y PEINARME		10:30							
ELEGIR ROPA DE MIS HIJOS		10:50							
VESTIR A ELENA CON AYUDA		11:00							
PEINAR A ELENA		11:15							
SALIR A LA CALLE Y COMPRAR PAN Y PERIÓDICO		11:30							
PONER LA MESA		13:30							














		HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMER Y DESCANSAR		14:00							
SALIR A PASEAR		17.00							
AYUDAR A HACER LA MERIENDA A NIÑOS		18.00							
JUGAR EN CASA CON LOS NIÑOS		19.00							
¡HORA DEL BAÑO!		20.30							
DAR LA CENA A LOS NIÑOS		21.00							
ACOSTAR A LOS NIÑOS Y LEERLES UN CUENTO		21.30							
REPASAR EL DIARIO		22.00							

CRONOGRAMA DE RUTINAS CON TIEMPO DETERMINADO PARA CADA ACTIVIDAD

L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Por la noche... Elijo la ropa que me pondré al día siguiente.
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	Por la mañana... Apago el despertador a las 8 y me levanto  5 min
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Me ducho  10 min.
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Me visto  6 min.
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Me peino

L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Cojo el diario y el teléfono y bajo a la planta 0 a desayunar.
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Desayuno  10 min.
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Después de las comidas me lavo los dientes. 
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	 Me afeito en un hueco del horario cuando veo que tengo barba. 

SECUENCIACIÓN DE UNA ACTIVIDAD

<p>1º COGER MAQUINILLA Y LOCION</p> 	<p>2º ENCHUFAR MAQUINILLA</p> 	<p>3º MAQUINILLA EN MANO IZQUIERDA</p> 	<p>4º PARTE IZQUIERDA DE LA CARA</p> 	<p>5º PARTE DERECHA DE LA CARA</p> 
<p>6º DESCONECTAR LA MAQUINILLA</p>  	<p>7º ABRIR LA TAPA PARA LIMPIAR LA MAQUINILLA</p>  	<p>8º ECHARME LOCION</p>  	<p>9º LIMPIAR EL LAVABO</p> 	<p>10º RECOGER MAQUINILLA Y LOCION</p> 


LIBRO DE MEMORIA DINÁMICO BÁSICO PARA PERSONA QUE ACUDE A UN CENTRO DE REHABILITACIÓN


MI DIARIO


Fecha _____, _____ de _____ de _____


Me despertó _____


Me acostó _____

<i>Ropa</i>		¿Qué me he puesto?	Color
	Calzado		
	Parte Inferior		
	Parte Superior		

<i>Alimentación</i>		¿Qué he comido?	*****
	Desayuno		
	Comida		
	Cena		

<i>Actividades de Rehabilitación</i>	Hora	Notas
		

<i>Ocio y Tiempo Libre</i>	Hora	Notas
		


<i>Visitas y otros</i>	¿Quién?	¿Cuándo?	¿Qué?
			





OTRO EJEMPLO DE LIBRO DE MEMORIA DINÁMICO BÁSICO PARA PERSONA QUE ACUDE A CENTRO DE REHABILITACIÓN CON FOTOS DE TERAPEUTAS

DIARIO DE JAIME

Año	Mes	Fecha	Día

¿Dónde me he despertado?	
¿Con quién vivo?	








Alimentación	¿Qué he comido?	*****
	Desayuno	
	Comida	
	Cena	


Actividades de Rehabilitación	Hora	Notas
		
		
		
		

¿Dónde voy a dormir?	
¿Con quién vivo?	

Año	Mes	Fecha	Día

LIBRO DE MEMORIA DINÁMICO CON REPASO (ANVERSO/REVERSO)

DÍA		Número		Mes		Año	
DIARIO VIRGINIA							
 Ropa	 ¿Qué me he puesto?			 Color			
	 Calzado						
	Parte Inferior Parte Superior						
 Alimentación	¿Qué he comido?			*****			
	Desayuno						
	Comida						
Cena							
Rehabilitación 				Nombre	Hora	Notas	
Periódico 				Pon un título a la noticia que acabas de leer y 3 palabras clave			
				Título: _____ = Palabras clave: _____ Breve Resumen de la noticia _____			
				_____ _____ _____			

Televisión 	
Tiempo Libre	Describe lo que has hecho en tu tiempo libre.


PREGUNTAS SOBRE AYER


¿Que tal día hizo ayer?	Sol	Nublado	Lluvia
¿De qué color era la camiseta, jersey que me puse ayer?			
¿Que comí ayer?			
¿Que cené ayer?			
¿Como se llama mis terapeutas?			
¿Que hice ayer en terapia?			
¿Que noticia leíste en el periódico?			
¿Escribe o día algo que viste en la televisión?			
¿Que hiciste ayer en tu tiempo libre?			

LIBRO DE MEMORIA DINÁMICO CON EJERCICIOS (ANVERSO/REVERSO)

DIARIO MANUEL

Fecha ____ de ____ de ____

Alimentación		¿Qué he comido?	*****
	Desayuno		
	Comida		
	Cena		

Rehabilitación		Nombre	Hora	Notas
	Fisioterapia			
	Tajo			
	Logopedia			
	Fisio tarde			

Televisión


Tiempo Libre

Relaciona Palabras	
→	↑
→	→
→	↑
→	→
→	↑
→	→
→	↑

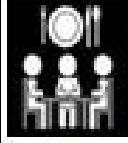

Buscar palabras		LETRA	CATEGORIA
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	

LIBRO DE MEMORIA DINÁMICO AVANZADO (ANVERSO/REVERSO)

Tareas que tengo que hacer hoy	
-Comprar carne molida para la tortas antes de ir al CEADAC	08.00 Levantarme, ducharme, vestirme y desayunar
Campeonato de mur, después de comer en CEADAC	09.00 Salir de casa para ir al CEADAC
Llamar a Nacho para pedirle que me grabe copia del video del fin de semana	10.00 Fisioterapia (David)
Llamar al electricista: el enchufe del cuarto del niño está roto	11.00 Taller de memoria de textos (Cristina)
De vuelta a casa comprar jamón york y queso para la merienda de los niños	12.00 Terapia Ocupacional (Begonia)
	13.00 Internet (Alfonso)
	14.00 Comida
	15.00 Descanso
	16.00 Regreso a casa
Notas del día	
Ha amanecido muy nublado, pero luego ha hecho buen día. En el CEADAC todo bien, me han dicho que he trabajado mucho. El Neuropsicólogo me ha dicho que tengo que ser más constante con el libro de memoria.	17.00 17.30 Recoger a las gemelas
Luego he vuelto a casa paseando, he entrado en una librería antigua y he estado allí casi una hora. He parado en la charcutería y he comprado pan para la merienda de las gemelas y las he recogido de coke .	18.00 Llegar a casa y preparar merienda
	19.00 Bajar al parque un ratito y esperar a María
	20.00 Descansar
	21.00 Cenar
	22.00
	23.00+ Ir a la cama pronto

LIBRO DE MEMORIA DINÁMICO EN FORMATO CUARTILLA

(ANVERSO)





























































DIA DE LA SEMANA	NUMERO	MES	AÑO
	DESAYUNO:		
	COMIDA:		
	CENA:		
NOTICIA PERIODICO O TELEVISION: Leer un pequeño resumen de la noticia que más le ha llamado la atención			
TELEVISION: Agregar lo que has visto hoy en la televisión o algo que has hecho en tu tiempo libre			
	ROPA DEL DIA (poner el color)		

(REVERSO)

ACTIVIDADES REALIZADAS








HORA	DETALLA QUE ACTIVIDAD HAS HECHO Y CON QUIEN

LIBRO DE MEMORIA PARA PERSONAS CON AFASIA (VERSIÓN HOMBRE). DISEÑO DEL ANVERSO DE UNA PÁGINA

							
ROPA	CAMISETA INTERIOR 	CALZONCILLO 	CALCETINES 	CAMISETA 	CAMISA 	JERSEY 	CHAQUETA 
PANTALON DEL CHANDAL	VAQUERO 	PANTALÓN CORTO 	CHANDAL 	PUAMA 	ZAPATOS 	DEPORTIVAS 	ABRIGO 
DESAYUNO	CAFÉ 	LECHE 	COLA-CAO 	ZUMO 	GALLETAS 	TOSTADA 	
CEREALES	CROISSANT 	MAGDALENA 	CHURROS 	FIAMBRE 	YOGURT 	FRUTA 	
COMIDA 	SOPA 	JUDIAS 	GARBANZOS 	LENTEJAS 	VERDURAS 	PAELLA 	PURÉ 
	ARROZ CON TOMATE 	PASTA 	CARNE 	PESCADO 	PATATAS FRITAS 	PERRITO CALIENTE 	PIZZA 
	HAMBURGUESA 	HUEVO 	CROQUETAS 	CALAMARES 	EMPANADILLAS 	ENSALADA 	FLAN 
FIAMBRE 	NATILLAS 	FRUTA 	YOGURT 	HELADO 	PAN 	AGUA 	REFRESCO 































































LIBRO DE MEMORIA PARA PERSONAS CON AFASIA (VERSIÓN HOMBRE). DISEÑO DE LA MISMA PÁGINA QUE LA ANTERIOR PERO POR EL REVERSO

ACTIVIDADES EN CASA	DUCHARME 	AFEITARME 	LAVARME DIENTES 	PREPARARME EL DESAYUNO  MERIENDA	HACER LA CAMA 	PONER Y QUITAR LA MESA 
	TENDER 	BARRER  FREGAR 	LIMPIAR EL POLVO 	HACER PEQUEÑAS COMPRAS ACOMPAÑADO 	SALIR A TOMAR ALGO CON MI FAMILIA O AMIGOS 	FREGAR PLATOS 
DOBLAR LA ROPA 	PASEAR 	IR AL CINE 	CENTRO COMERCIAL 	IR A CANDELEDA LA ADRADA 	COGER MEDIO DE TRANSPORTE 	OTRAS ACTIVIDADES 

CENA 	SOPA 	JUDIAS 	GARBANZOS 	LENTEJAS 	VERDURAS 	PAELLA 	PURÉ 
	ARROZ CON TOMATE 	PASTA 	CARNE 	PESCADO 	PATATAS FRITAS 	PERRITO CALIENTE 	PIZZA 
	HAMBURGUESA 	HUEVO 	CROQUETAS 	CALAMARES 	EMPANADILLAS 	ENSALADA 	FLAN 
	FIAMBRE 	NATILLAS 	FRUTA 	YOGURT 	HELADO 	PAN 	AGUA 































CONTENTO 	TRISTE 	ENFERMO 	APÁTICO 
---	---	--	--

LIBRO DE MEMORIA PARA PERSONAS CON AFASIA (VERSIÓN MUJER). DISEÑO DEL ANVERSO DE UNA PÁGINA

LUNES		16		FEBRERO			2015	
								
ROPA	SUJETADOR	BRAGAS	CALCETINES	CAMISETA	BLUSA	JERSEY	CHAQUETA	VESTIDO
								
	VAQUERO	PANTALÓN CORTO	FALDA	CHANDAL	PIJAMA	DEPORTIVAS	ZAPATOS	ABRIGO
								
DESAYUNO	CAPÉ	ZUMO	CÓLA-CAÓ	LECHE	TOSTADA	CEREALES	CRUISSANT	
								
	MAGDALENA	GALLETAS	YÓGURT	SANDWITCH	FRUTA	CHURROS	ÓTRAS COSAS:	
								
COMIDA	SOPA	JUDIAS	GARBANZÓS	LENTEIAS	VERDURAS	PAELLA	PURÉ	
								
	ARRÓZ CON TÓMATE	PASTA	CARNE	PESCADO	PATATAS FRITAS	PERNITO CALIENTE	PIZZA	
								
FIAMBRE	HAMBURGUESA	HUEVO	CRÓQUETAS	CALAMARES	EMPANADILLAS	ENSALADA	PLAN	
								
YÓGURT	NATILLAS	FRUTA	HELADO	PAN	AGUA	REFRESCO	ÓTRAS COSAS:	
								




























































LIBRO DE MEMORIA PARA PERSONAS CON AFASIA (VERSIÓN MUJER). DISEÑO DE LA MISMA PÁGINA QUE LA ANTERIOR PERO POR EL REVERSO

ACTIVIDADES EN CASA	ESBIR Y COGER LA ROPA 	DUCHARME 	LAVARME DIENTES 	PEINARME 	MAQUILLARME 	HAZER MI DESAYUNO 
	HACER LA CAMA 	PONER / QUITAR LA MESA 	AYUDAR A COCINAR  QUÉ HE HECHO:	BARRER  FREGAR 	TENDER Y RECOGER ROPA 	DOBLAR LA ROPA 
FREGAR PLATOS 	SALIR CON AMIGOS 	VER LA TELE  QUÉ HE VISTO:	PASEAR  ESCUCHAR MÚSICA 	IR AL CINE, TEATRO O MUSEO 	IR A CENTRO COMERCIAL VISITAR A MI SUEGRA 	OTRAS ACTIVIDADES

CENA 	SOPA 	JUDIAS 	GARBANZOS 	LENTEJAS 	VERDURAS 	PAELLA 	PURÉ 
	ARRÓZ CON TOMATE 	PASTA 	CARNE 	PESCADO 	PATATAS FRITAS 	PERRITÓ CALIENTE 	PIZZA 
PIANERE 	HAMBURGUESA 	HUEVO 	CRÓQUETAS 	CALAMARES 	EMPANADILLAS 	ENSALADA 	PLAN 
YÓGURT 	NATILLAS 	FRUTA 	MELADÓ 	PAN 	AGUA 	REFRESCO 	OTRAS COSAS:

CONTENTA 	TRISTE 	ENFERMA 	APÁTICA 
---	---	--	--

OTRO MODELO DE LIBRO DE MEMORIA PARA PERSONA CON AFASIA CON LA SECCIÓN DE MERIENDA Y SIN EL APARTADO DE ESTADOS EMOCIONALES. DISEÑO DEL ANVERSO DE UNA PÁGINA

							
ROPA	CALCETINES 	CALZONCILLO 	CAMISETA 	CAMISA 	SUDADERA POLAR 	JERSEY 	CHAQUETA 
PANTALON DEL CHANDAL 	VAQUERO 	CHANDAL 	PIJAMA 	ABRIGO 	ZAPATOS 	DEPORTIVAS 	OTROS
DESAYUNO	CAFÉ 	LECHE 	COLA-CAO 	ZUMO 	GALLETAS 	TOSTADA 	
BOLLERÍA 	MAGDALENA 	CHURROS 	CEREALES 	YOGURT 	FRUTA 	OTROS	
COMIDA 	SOPA 	JUDIAS 	GARBANZOS 	LENTEJAS 	VERDURAS 	PAELLA 	PURÉ 
	ARROZ 	PASTA 	CARNE 	PESCADO 	PATATAS FRITAS 	SANDWITCH 	PIZZA 
	ALBÓNDIGAS 	HUEVO 	TORTILLA 	FRITURAS 	FIAMBRE 	ENSALADA 	FLAN 
NATILLAS 	FRUTA 	YOGURT 	HELADO 	PAN 	AGUA 	REFRESCO 	OTROS

DISEÑO DE LA MISMA PÁGINA QUE LA ANTERIOR PERO POR EL REVERSO

ACTIVIDADES EN CASA	DUCHARME	AFEITARME	LAVARME DIENTES	PREPARARME EL DESAYUNO	PREPARARME LA MERIENDA	HACER LA CAMA
TENDER Y RECOGER ROPA	DOBLAR LA ROPA	PONER Y QUITAR LA MESA	FREGAR PLATOS	BARRER	HACER PEQUEÑAS COMPRAS ACOMPAÑADO	JUGAR
PASEAR	ESCUCHAR MÚSICA	VER LA TELE	VER PELICULA	IR A CENTRO COMERCIAL	COGER MEDIO TRANSPORTE	OTRAS ACTIVIDADES

MERIENDA	CAFE	ZUMO	SANDWICH	BOLLERÍA	FRUTA	YOGURT	OTROS

CENA	SOPA	JUDIAS	GARBANZOS	LENTEJAS	VERDURAS	PAELLA	PURÉ
	ARROZ	PASTA	CARNE	PESCADO	PATATAS FRITAS	SANDWICH	PIZZA
ALBÓNDIGAS	HUEVO	TORTILLA	FRITURAS	FIAMBRE	ENSALADA	FLAN	
NATILLAS	FRUTA	YOGURT	HELADO	PAN	AGUA	REFRESCO	OTROS

TABLA RESUMEN DE LA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Desayund						
Comida						
Cena						
Noticia Periódico						
Taller grupal	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	DOMINGO
Tiempo libre						
Visitas	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	Persona: Actividad:	
Llamadas teléfono	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	Persona: Conversación:	

8

GLOSARIO

Afasia: La afasia es un síndrome neurológico asociado a lesiones en el hemisferio izquierdo, principalmente en las regiones del lenguaje situadas en la conjunción de los lóbulos temporal, frontal y parietal. En los distintos tipos de afasia la persona tiene dificultades entre moderadas y muy severas para producir (Afasia Motora) o comprender palabras (Afasia Sensitiva) tanto a nivel oral como escrito. En la mayoría de los casos se produce una combinación de dificultades tanto para producir como para comprender (Afasia Mixta).

Amnesia: La amnesia (del griego *ἀμνησία*) literalmente olvido) es un trastorno del funcionamiento de la memoria durante el cual el individuo es incapaz de conservar o recuperar información almacenada con anterioridad. Cuando ocurre una lesión neurológica suele aparecer uno de dos tipos de amnesia: Amnesia Retrógrada (dificultad para recordar eventos sucedidos antes de la lesión neurológica) y Amnesia Anterógrada (dificultad para aprender y recordar eventos sucedidos después de la lesión), siendo esta última la más común.

AVD (Actividad de la Vida Diaria): Las actividades de la vida diaria (AVD) son un conjunto de tareas o conductas que una persona realiza de forma diaria y que le permiten vivir de forma autónoma e integrada en su entorno y cumplir su rol o roles dentro de la sociedad. Tradicionalmente se han dividido en AVDs Básicas e Instrumentales.

AVDs Básicas (Actividades Básicas de la Vida Diaria): Las Actividades Básicas de la Vida Diaria son las tareas más sencillas y fundamentales para la supervivencia y el autocuidado como la alimentación, el vestido o el aseo personal.

AVDs Instrumentales (Actividades Instrumentales de la Vida Diaria): Son aquellas tareas más complejas del autocuidado personal e independencia vital, como hacer la compra, cocinar o usar el teléfono. Así mismo, todas las actividades relacionadas con el ocio, el tiempo libre y el esparcimiento, y aquellas relacionadas con el ámbito laboral.

Funciones ejecutivas: Se denominan funciones ejecutivas a aquellas tareas cognitivas similares a las que desempeña un ejecutivo de una gran compañía. Fijar metas, planificar, designar recursos, organizar tareas, ejecutar las tareas y supervisar el proceso de ejecución. Estas funciones dependen en gran medida, aunque no exclusivamente, del lóbulo frontal.

GPS: El GPS (Global Positioning System) es un sistema de posicionamiento que permite identificar el lugar concreto de distintas localizaciones permitiendo a su vez ofrecer una ruta para trasladarse de un sitio a otro. Comúnmente se denomina GPS a los dispositivos que utilizan este sistema para guiar a personas que se desplazan a pie o en un vehículo

Hipocampo: El hipocampo es una región del cerebro situada en los lóbulos temporales, debajo de las sienas, que desempeña una función muy significativa en el almacenamiento de recuerdos.

Lóbulo frontal: El lóbulo frontal es la región anterior del cerebro, situada detrás de la frente y que desarrolla un amplio repertorio de funciones cognitivas asociadas al funcionamiento humano y que se conocen como Funciones Ejecutivas. Es también un área muy importante en el aprendizaje y la memoria ya que cumple funciones de atención, codificación y recuperación de información.

Mac: Ordenador que utiliza sistema operativo Mac diseñado por la compañía Apple. Con frecuencia los programas y Apps que utilizan los dispositivos Mac son distintos o incompatibles con aquellos que utilizan los dispositivos que utilizan sistema operativo Windows o Android

Memoria episódica: Es la capacidad de recordar una experiencia vivida, como por ejemplo recordar lo que cenamos anoche, nuestra última excursión o que estuvimos conversando con un amigo que nos encontramos en el supermercado.

Memoria procedimental: Capacidad para aprender y recordar secuencias de movimientos o patrones de actuación como por ejemplo los movimientos necesarios para pedalear sobre una bicicleta o los pasos automáticos para preparar una taza de té.

Memoria prospectiva: Es la capacidad de recordar realizar una acción planificada o intención en el momento adecuado, como por ejemplo recordar tomar la medicación, asistir a una cita con un médico o retirar la sartén del fuego en el momento pensado.

PC: El término designa un Ordenador Personal (Personal Computer), aunque actualmente su uso sirve para identificar aquellos ordenadores personales que no utilizan sistema operativo Mac

Smartphone: El teléfono inteligente (en inglés: Smartphone) es un tipo de teléfono móvil con una mayor capacidad de almacenaje, procesamiento de datos y conectividad que le convierte en una herramienta similar a una minicomputadora. Su implementación en la vida diaria de casi cualquier persona y la posibilidad de instalar distintas aplicaciones hacen de ellos una herramienta muy versátil para ayudar a las personas con problemas de memoria.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

